ఈనాడు ఆదివారం

8 ఫిబ్రవరి 2026



మనసు స్పందిస్తేనే...
తనువు పులకిస్తుంది!

దుల్కర్‌ని ఇంటికి రావొద్దన్నా!

మమ్ముట్టి... ఎప్పటికప్పుడు వైవిధ్యమైన పాత్రలతో.. ఏడు పదుల వయసులోనూ ప్రేక్షకులకు సరికొత్త వినోదాన్ని అందిస్తున్నాడీ మలయాళీ మెగాస్టార్. దాదాపు అయిదున్నర దశాబ్దాల సినీ ప్రస్థానంలో లవర్ బాయ్‌లా అలరించినా... రాక్షసుడిలా భయపెట్టినా... సైకో కిల్లర్‌లా అదరగొట్టినా.. ఆయనకే చెల్లింది. ఇటీవల 'పద్మభూషణ్'కు ఎంపికైన ఆ విలక్షణ నటుడు పంచుకున్న విశేషాలు...





మోహన్‌లాల్‌కి పెద్దన్నయ్యను..

సాధారణంగా ఫ్రెండ్స్ అందరూ కలిసి తిరుగుతుంటారు. కానీ, పరీక్షల దగ్గరకు వచ్చేసరికి మాత్రం ఎవరికి వారు తమకే ఎక్కువ మార్కులు రావాలనుకుంటారు. నేనూ, మోహన్‌లాల్ కూడా అంతే. కాలేజీ ఫ్రెండ్స్‌లా పార్టీలు చేసుకుంటాం. సినిమాల విషయంలో మాత్రం పోటీపడి నటిస్తుంటాం. తను నన్ను 'పెద్దన్నయ్య' అని పిలుస్తుంటాడు. అతని నోట ఆ మాట విన్నప్పుడల్లా నాకు చాలా సంతోషంగా అనిపిస్తుంది.

ప్రాక్టీస్ ఆపేశా

మాది కేరళలోని చండీరూర్. అయితే, కోట్టయంలోనే పెరిగా... అక్కడే చదువుకున్నా. ఎర్నాకుళంలో 'లా' పూర్తి చేశా. ఆ తర్వాత ప్రాక్టీస్ చేస్తూనే నటనపైన ఆసక్తితో సినిమా ప్రయత్నాలు చేసేవాడిని. అలా రెండేళ్లు గడిచాయి. ఒక్క అవకాశమూ రాకపోవడంతో లా ప్రాక్టీస్‌ని పక్కనబెట్టి, సినిమా అవకాశాలపైనే దృష్టిపెట్టా.

కుటుంబంతోనే...



ఖాళీ దొరికితే కుటుంబ సభ్యులతోనే గడుపుతా. కెరీర్ విషయంలో దుల్కర్‌కి ప్రత్యేకంగా సలహాలేమీ ఇవ్వను. కాకపోతే, కష్టపడి పని చేయమని చెబుతుంటా. ఏడాదికి రెండు మూడు సినిమాలు చేయకపోతే, ఇంటికి కూడా రావొద్దని సరదాగా తనతో చెప్పా. మా అమ్మాయి సురుమి. తనో పెయింటర్. తెరపైన కనిపించడాన్ని అంతగా ఇష్టపడదు.

పదేళ్ల శ్రమ

మొదట్లో ఏ ఆడిషన్‌కు వెళ్లినా.. తిరస్కారమే ఎదురైంది. కొన్ని రోజులకు ఓ సినిమాలో క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టుగా అవకాశం వచ్చింది. అలా ఏడెనిమిదేళ్లపాటు చిన్న చిన్న పాత్రలు చేశా. నాటకాలూ వేశా. ఆ తర్వాత ఓ సినిమాలో లీడ్ రోల్ దక్కింది. కానీ, ఆ షూటింగ్ మధ్యలోనే ఆగిపోయింది. అయినా ప్రయత్నాలు ఆపకపోవడంతో మరో సినిమాలో లీడ్ రోల్ వచ్చింది. ఆ వెంటనే హీరోగా చేసే అవకాశం. అంటే, కెరీర్ ప్రారంభించిన పదేళ్లకు కానీ, నాకంటూ ఓ గుర్తింపు దక్కలేదు.

స్నేహితుడు పెట్టిన పేరు

నా అసలు పేరు మహమ్మద్ కుట్టి ఇస్మాయిల్ పెనిపరంబిల్. అయితే, కాలేజీలో చేరిన కొత్తలో అందరికీ నా పేరు ఒమర్ షరీఫ్ అని చెప్పేవాడిని. అతనో ప్రముఖ హాలీవుడ్ నటుడు. ఒకరోజు నా ఐడీ కార్డును కాలేజీలోనే మర్చిపోయి వెళ్లిపోయాను. అది ఓ స్నేహితుడు చూశాడు. కాకపోతే తనకు పలకడంరాక.. మహమ్మద్ కుట్టీని మమ్ముట్టి అని చదవడంతో అప్పటి నుంచీ అదే నా పేరుగా స్థిరపడిపోయింది.



ఆ నంబర్ వెనక..

ఆర్టిస్టుగా కెరీర్ ప్రారంభించిన కొత్తలో వెతికి వెతికి ఓ బ్రీఫ్‌కేస్ కొన్నా. దాని లాక్‌కోడ్ '369'. అప్పట్నుంచీ ఆ సంఖ్యతో నాకు ప్రత్యేక అనుబంధం ఏర్పడింది. అందుకే, దాదాపు నా కార్లన్నింటికీ అదే నంబర్ ఉంటుంది.

అప్పుడే సార్థకత

ఈతరమే కాదు.. మన గురించి భవిష్యత్తు తరాలూ మాట్లాడుకుంటేనే జీవితానికి సార్థకత. అలాంటి అవకాశం నాకు రెండుసార్లు వచ్చింది. నేను నటించిన 'భ్రమయుగం' సినిమాను యూకే ఫిల్మ్ స్కూల్ పాఠ్యాంశాల్లో చేర్చడం ఒకటైతే, నేను చదివిన కళాశాలలో... నా కెరీర్‌నే ఓ పాఠ్యాంశంగా బోధిస్తుండటం ఇంకోటి.

నటుడిగానే గర్వపడతా

స్టార్ హీరో అయి ఉండీ విలన్‌గా చేస్తున్నారేంటని చాలామంది అడుగుతుంటారు. నేను హీరోనని అనిపించుకోవడం కంటే నటుడిగానే ఉండాలనుకుంటా. అందుకే, అనుభవం వచ్చాక విభిన్న ప్రయోగాలు చేస్తున్నా. విలన్‌కు ఎటువంటి పరిమితులూ, నియమాలూ ఉండవు. అలాంటి పాత్రల్లోనే మనలోని నటన బయటకు వస్తుందని నమ్ముతా.

వాళ్ల కోసమే...

నన్ను ఆప్యాయంగా 'మమ్ముక్క' అని పిలుచుకునే అభిమానులూ, ప్రజల కోసం ఏదైనా చేయాలనుకున్నా. అందుకే ఓ ఫౌండేషన్‌ని స్థాపించి.. పేదల ఆకలి తీర్చడం, పిల్లలకు చదువు చెప్పించడం, క్యాన్సర్ బాధితులకు వైద్యం అందించడం తదితర కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నా.

లోపల

4 సిల్లీపాయింట్

5 కన్నడిగుల... చిన్న తిరుపతి

6 పరిశోధన

7 సైన్యంలోకి... గద్దలు వచ్చేశాయోచ్!

8 అవీ ఇవీ

9 మనసు స్పందిస్తేనే... తనువు పులకిస్తుంది!

13 రమణులు మెచ్చే రంగుల వడ్డాణం!

14 నీకోసం... ప్రేమతో..!

16 ఈ 'టైలర్ బ్రో'కి... లక్షలమంది చెల్లెళ్లు!

17 ఆ స్కూల్లో 'టీచర్లు' ఉండరు!

18 నేలను నమ్మారు... నిలదొక్కుకున్నారు!

19 కవలలు... ఇద్దరూ సీఈఓలే!

20 కథ

22 సిసింద్రీ

24 రుచి అభిరుచి

25 రాశిఫలం

26 పదకేళి

మంచిమాట

గొంతు పెంచడం కాదు, నీ మాట విలువ పెంచుకో... వాన చినుకులకే తప్ప ఉరుములకు పంటలు పండవు.

మీకు తెలుసా!

ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్స్(ఈవీ) ఏమాత్రం చప్పుడు లేకుండా ప్రయాణించడం వల్ల... బాగా దగ్గరగా వచ్చాక కానీ పాదచారులకి దాని ఉనికి తెలియదు. దీంతో కొన్నిసార్లు ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. అలాకాకుండా ఉండేందుకు... ప్రతి ఈవీ... ఉత్తుత్తి 'ఇంజిన్ సౌండ్'ని పెట్టుకోవాలని యూరోపియన్ యూనియన్(ఈయూ) చట్టం తెచ్చింది. ఇదే తరహా చట్టాన్ని మన దేశంలోనూ తీసుకురానున్నారట!

మన సామెత

కూర్చుని లేవలేడు కానీ ఎగిరి తాటికాయను తంతానన్నాడట.

సిల్లీ పాయింట్



టెక్సాస్‌లోని 'లేక్ ట్రావిస్' వద్ద 'జాస్ ఆన్ ది వాటర్' పేరిట ఏటా ఓ సినిమా ఉత్సవాన్ని నిర్వహిస్తుంటారు. అక్కడికి వచ్చిన వారంతా నీటిపైన తేలియాడే ట్యూబుల్లో కూర్చొని, ఒడ్డున అమర్చిన పెద్ద స్క్రీన్ మీద సినిమా చూడటమే దీని ప్రత్యేకత.

హాంకాంగ్‌లో 2026, జనవరి 1న బయలుదేరిన విమానం... లాస్ ఏంజెలెస్‌లో 2025, డిసెంబరు 31న ల్యాండ్ అయ్యింది. టైమ్ జోన్ తేడా వల్ల అందులోని ప్రయాణికులు రెండుసార్లు న్యూ ఇయర్ జరుపుకున్నారన్నమాట.

★ బ్రిటిష్ యుద్ధట్యాంకుల్లో 'బాయిలింగ్ వెసెల్స్' ఉంటాయి. సైనికులు వేడినీళ్లు, టీ కాఫీల్లాంటివి తాగేందుకే ఈ ఏర్పాటు.

★ ప్రతి అయిదుగురిలో ఒకరు తమ ఫోన్‌ని టాయిలెట్లలో పడేసుకుంటున్నారని ఓ సర్వేలో తేలింది.

★ కె-పాప్ ప్రభావం ఎక్కడ ఎలా ఉందో కానీ, దక్షిణకొరియా మీద మాత్రం బాగానే ఉంది. ఎంతలా అంటే... ప్రపంచం మొత్తమ్మీద బ్యూటీ ఉత్పత్తుల కొనుగోళ్ళలో 20 శాతం అక్కడి యువతదేనట.

★ Dammit i'm mad - ఈ వాక్యాన్ని వెనక నుంచి చదివినా అదే అర్థం వస్తుంది.

★ ఆఫీసుల్లో బాస్‌లూ, వ్యాపారాల్లో యజమానులూ ఉన్నట్లే- మందను నడిపించేందుకూ ఓ గొర్రె నాయకత్వం వహిస్తుందట. దాన్ని ఆంగ్లంలో 'జుడాస్ గోట్' అంటారు.

★ 'మిగతా సగం కోసం నన్ను ఉద్యోగంలోకి తీసుకోండి' అంటూ సగం మాత్రమే ప్రింట్ చేసిన రెజ్యూమెని ఓ సంస్థకు పంపించి టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్‌గా నిలిచాడో చైనా యువకుడు. అతడి సృజనాత్మకతకు మెచ్చి, ఉద్యోగం ఇచ్చిందా సంస్థ.

★ తమ పట్ల ఇష్టాన్ని ప్రదర్శించే వారికన్నా ఓ పట్టాన అర్థం కాని అబ్బాయిలపైనే అమ్మాయిలు ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతారని ఓ అధ్యయన సారాంశం.

★ కెరోఫోబియా... 'అమ్మో... ఇంత సంతోషంగా ఉన్నామంటే, మున్ముందు బాధపడే సంఘటన ఏదైనా జరుగుతుందేమో..!' అంటూ భయపడిపోవడాన్ని ఇలా చెబుతుంటారు.

★ అంతరిక్షంలో మనిషి తిన్న తొలి ఆహారం... ఆపిల్ సాస్!



ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఐలాండ్ గ్రీన్‌లాండ్. మంచుతో ఉండే ఈ భూభాగంలో యురేనియం, లిథియంలాంటి అరుదైన ఖనిజాలతోపాటు చమురు, గ్యాస్ నిక్షేపాలూ అపారమట.



ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన ఓ యువకుడు... తన పెళ్లికి స్పాన్సర్ చేసిన 25 స్టార్టప్ కంపెనీల పేర్లను వెడ్డింగ్ సూట్‌పైన ముద్రించుకొని అందరినీ అవాక్కయ్యేలా చేశాడు.

గురుత్వాకర్షణ శక్తి సిద్ధాంతాన్ని కనిపెట్టిన నాటికి న్యూటన్ వయసు 23 సంవత్సరాలు.



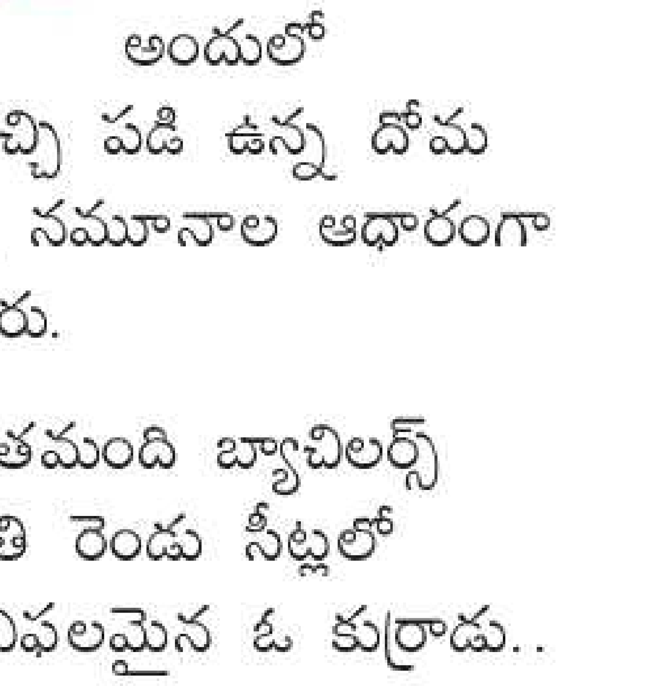
పిల్లుల్లాంటి బుజ్జి జంతువులు నీటిలో పడి మునిగిపోకుండా... ఆమ్‌స్టర్‌డ్యామ్ నగరంలోని కాల్వల్లో అక్కడి ప్రభుత్వం చిన్న నిచ్చెనలను ఏర్పాటు చేస్తోంది.

★ చోరీకి గురైన ఓ కారును స్వాధీనం చేసుకున్న ఫిన్లాండ్ పోలీసులు, అందులో చచ్చి పడి ఉన్న దోమ కడుపులోని రక్త నమూనాల ఆధారంగా నిందితుడిని గుర్తించారు.

★ 2014లో వాలంటైన్స్ డే రోజు కొంతమంది బ్యాచిలర్స్ కలిసి.. షాంఘైలోని ఓ థియేటర్‌లో ప్రతి రెండు సీట్లలో ఒకదాన్ని బుక్ చేసుకున్నారట. లవ్‌లో విఫలమైన ఓ కుర్రాడు.. ప్రేమికులకు పక్కపక్కన కూర్చునే అవకాశం ఉండొద్దనే ఇలా చేశాడట.



రాత్రివేళల్లోనూ ప్రకృతి అందాలను వీక్షించేందుకు ప్రపంచంలోనే తొలిసారి పూర్తిస్థాయి పనరమిక్ నైట్ ట్రైన్‌ను తీసుకొచ్చిన దేశం నార్వే.



ఫేస్ రికగ్నిషన్ ద్వారా ఫోన్‌ను అన్‌లాక్ చేసే క్రమంలో దాదాపు 30 వేల అతి సూక్ష్మ ఇన్‌ఫ్రారెడ్ కిరణాలు మన ముఖం మీద పడతాయట.

చిరుదరహాసంతో తిరునామాలతో కటాక్షించే సుందరమూర్తి, ఇరువైపులా శ్రీదేవీ భూదేవీ, కాస్తంత దూరంలో స్వామి పుష్కరిణిని తలపించే తరాలనాటి చెరువు, చెవులను చల్లగా తాకే గోవింద నామాలు.. ఆ ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం తిరుమల ఆనంద నిలయాన్ని గుర్తుకు తెస్తుంది. ఏడుకొండల మీద ఉన్న భావనను కలిగిస్తుంది. కాబట్టే, కర్ణాటక కోలార్ జిల్లాలోని ప్రసన్న వేంకటేశ్వరస్వామి క్షేత్రాన్ని 'చిన్న తిరుపతి'గా వ్యవహరిస్తారు కర్ణాటక ప్రజలు.





కన్నడిగుల... చిన్న తిరుపతి

ద్వాపరయుగంలో శ్వేతకి అనే రాజు ఓ మహాయజ్ఞాన్ని నిర్వహించాడు. ఆ సందర్భంగా అపారమైన హోమ ద్రవ్యాలను అగ్నికి ఆహుతి ఇచ్చాడు. ఆ హవిస్సు మోతాదును మించడంతో అగ్నిదేవుడిని అజీర్తి వ్యాధి వెంటాడింది. ఆ బాధ నుంచి విముక్తి ప్రసాదించమంటూ బ్రహ్మదేవుడిని ప్రార్థించాడు. ఖాండవవనంలోని మూలికలను తీసుకుంటే, సమస్య తీరిపోతుందని పరిష్కారం చెప్పాడు చతుర్ముఖుడు. ఆ సమయంలో ఖాండవవనంలోనే ఉన్న కృష్ణార్జునుల సాయం కోరాడు అగ్ని. కాదనలేకపోయారు నరనారాయణులు. ఆ విషయం తెలిసిన ఇంద్రుడు, కుండపోతగా వర్షాలు కురిపించి అవరోధాలు సృష్టించాడు. అపార అస్త్ర సంపత్తితో ఆకాశంలో ఓ రక్షణ వలయాన్ని ఏర్పాటు చేసి, దేవరాజు కుట్రను భగ్నం చేశాడు విజయుడు. దీంతో నిర్విఘ్నంగా ఖాండవవనాన్ని దహించాడు అగ్ని. ఆ ఘటనలో తక్షకుడి కుటుంబం ప్రాణాలు కోల్పోయింది. ఆత్మీయులను పోగొట్టుకున్న దుఃఖంలో - వన విధ్వంసానికి కారణమైన అగ్ని ఇక నుంచీ తన దైవత్వాన్ని కోల్పోతాడంటూ శపించాడు ఆ సర్పరాజు. ఆ ఫలితంగా, భూలోకంలో నిప్పురవ్వ ఉనికే లేకుండా పోయింది. యజ్ఞయాగాలు నిలిచిపోయాయి. పూర్వవైభవం కోసం విష్ణువును ఉద్దేశించి ఘోర తపస్సు చేశాడు అగ్ని. లక్ష్మీపతి కటాక్షంతో శాప విముక్తిని పొందాక, అక్కడే మహావిష్ణువు విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించి పూజించాడు. ఆ పవిత్ర స్థలంలో వెలిసిన పుణ్య క్షేత్రమే... కర్ణాటక రాష్ట్రం, కోలార్ జిల్లాలోని మాలూరు తాలుకాలో ఉన్న 'చిక్క తిరుపతి' (చిన్న తిరుపతి) అని స్థానిక ఐతిహ్యం. కాలక్రమంలో ఈ ప్రాంతాన్ని చోళ, హోయసల రాజులు పాలించారు. ఆ సమయంలోనే, స్థానిక గ్రామాధికారికి శ్రీనివాసుడు కలలో కనిపించి... ఊరి పక్కనే ఉన్న చెరువులో తన అర్చామూర్తి ఉందనీ, దాన్ని వెలికి తీసి ఆలయం నిర్మించమనీ ఆదేశించాడట. ఆ ఆనవాళ్ల ప్రకారమే సదరు అధికారి చెరువు అడుగున... మట్టిలో పూడుకుపోయిన దేవదేవుడి విగ్రహాన్ని బయటికి తీయించి... ఎడ్లబండిలో తరలిస్తుండగా, సరిగ్గా ప్రస్తుతం ప్రసన్న వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం ఉన్న చోట ఎద్దులు ముందుకు కదలకుండా మొరాయించాయట. ఆ సంకేతాన్ని పరమాత్మ ఆదేశంగా భావించి... అక్కడే ఆలయ నిర్మాణానికి పూనుకున్నాడు. మూలమూర్తి రూపురేఖలు తిరుమల దేవుడిని పోలి ఉండటంతో స్వామిని వేంకట రమణుడిగా వ్యవహరిస్తారు. ప్రసన్న వదనంతో దర్శనమిస్తాడు కాబట్టి, ప్రసన్న వేంకటేశ్వరుడిగానూ ఆరాధిస్తారు. గుడి పక్కనే ఉన్న చెరువు వేంకటాద్రి పైన ఉన్న శ్రీవారి పుష్కరిణిని తలపిస్తుంది. చుట్టూ ఉన్న ఆవరణ... దేవదేవుడు బ్రహ్మోత్సవాల్లో ఊరేగే మాడ వీధులను గుర్తుకు తెస్తుంది. రాజగోపుర నిర్మాణంలోనూ తిరుమల ప్రభావం కనిపిస్తుంది. అందుకే ఈ క్షేత్రానికి 'చిక్క తిరుపతి' అనే పేరు వచ్చింది. కురుక్షేత్ర సంగ్రామంలో అర్జునుడి రథంపైన జయకేతనమై నిలిచిన హనుమంతుడే ఇక్కడి క్షేత్ర పాలకుడు. ముప్పై అయిదు అడుగుల ఎత్తుతో మేఘాల్లోకి దూసుకుపోతున్నట్టుగా ఉన్న ధ్వజస్తంభం... అచ్యుతుడి అనంతతత్వానికి ప్రతీకలా అనిపిస్తుంది. గర్భాలయంలో కొలువైన శ్రీనివాసుడు ఇరు దేవేరులతో కలిసి నిత్యాలంకారాలతో దర్శనమిస్తాడు.

ద్రవిడ శైలిలో...

తిరుమల మూలమూర్తికి జరిగినట్టే... చిన్న తిరుపతిలోనూ వైఖానస ఆగమం ప్రకారం పూజాదికాలు నిర్వహిస్తారు. 'కౌసల్యా సుప్రజా రామా...' అంటూ సుప్రభాతంతో మేలుకొలుపుతారు. పవళింపు సేవలో ఆ నిరంతర నిర్నిద్రుడికి జోల పాడతారు. శ్రావణమాసంలో తలపెట్టే బ్రహ్మోత్సవాలకు లక్షలమంది భక్తులు విచ్చేస్తారు. ఆ సమయంలో సాక్షాత్తూ తిరుమలవాసుడే ఇక్కడ పూజలు అందుకుంటాడని అంటారు. ఉత్థాన ద్వాదశి, వైకుంఠ ఏకాదశి, రథసప్తమి తదితర సందర్భాల్లో ప్రత్యేక పూజలు జరుగుతాయి. మైసూరు ప్రాచ్యలిఖిత భాండాగారంలోని రికార్డులు ఈ ఆలయ ప్రాచీనతను తెలియజేస్తున్నాయి.

ఎలా వెళ్లాలి?

కర్ణాటక రాజధాని బెంగళూరుకు దాదాపు యాభై కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుందీ క్షేత్రం. మెజెస్టిక్ బస్ స్టేషన్ నుంచి సర్జాపూర్‌కు బస్సు సౌకర్యం ఉంది. అక్కడి నుంచి అరగంటలోపు ప్రయాణం. ఆటోలూ అందుబాటులో ఉంటాయి. ఇక్కడికి వెళ్లే యాత్రికులు పరిసరాల్లోని నందీహిల్స్, ఓంకార హిల్స్, పిరమిడ్ వ్యాలీ మొదలైన వాటినీ సందర్శించవచ్చు. ★



పరిశోధన

ఓట్స్ రెండురోజులు తింటే...

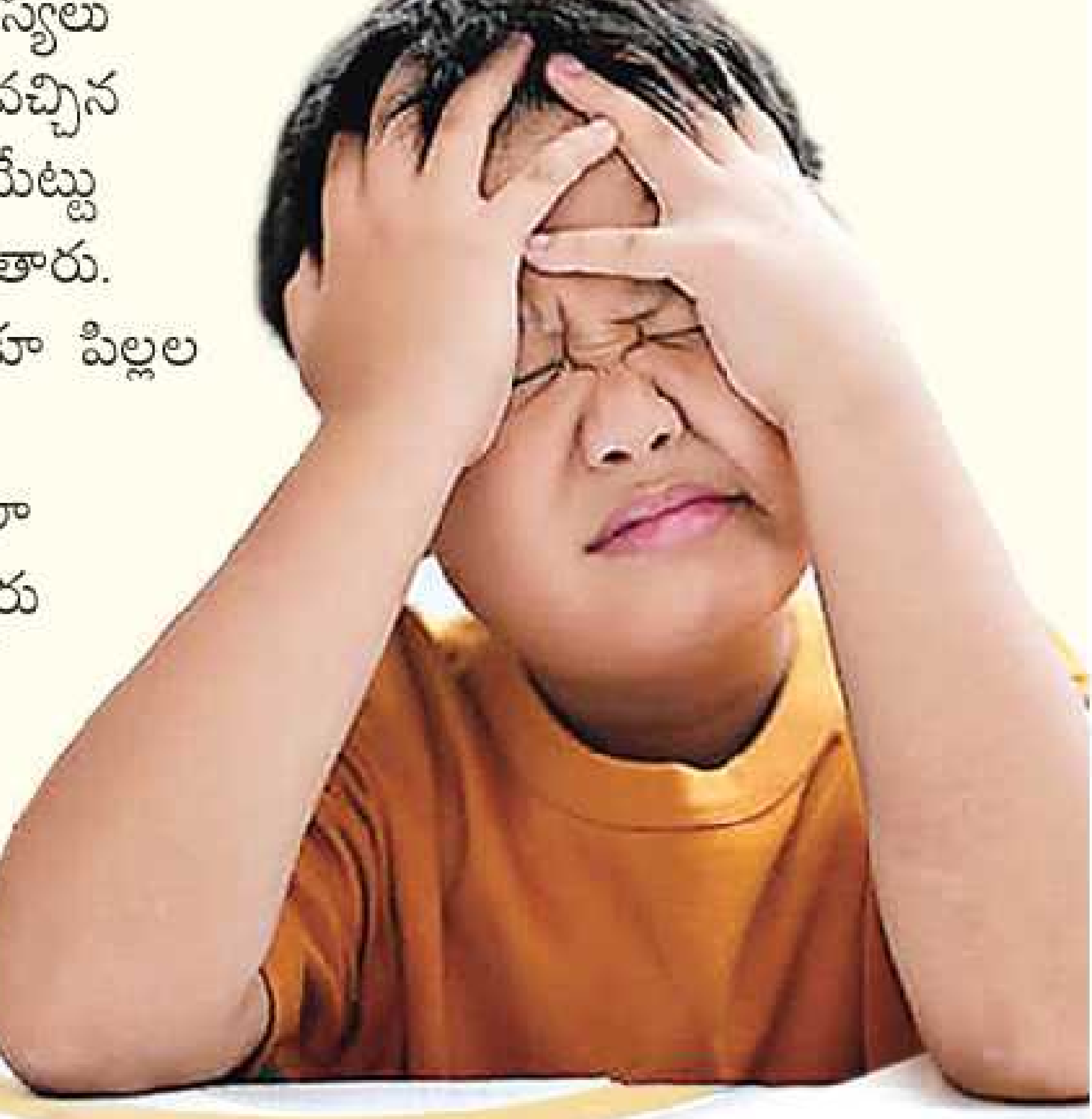




వారంలో రెండు రోజులు ఓట్స్ తింటే... ఆ ప్రభావంతో మన శరీరంలో ఆరువారాలపాటు చెడుకొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ఉంటుందని అంటున్నారు జర్మనీలోని బాన్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ సమస్యతో బాధపడేవారు- అంటే అధికబరువూ, బీపీ, డయాబెటిక్ సమస్యలతోపాటు రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండేవారిలో గుండెజబ్బులు వచ్చే ఆస్కారం ఎక్కువ. పరిస్థితి అంతవరకూ వెళ్లకుండా చేసే ఆహారం కోసం శాస్త్రవేత్తలు అన్వేషించినప్పుడు ఓట్స్‌తో వారికి ఎక్కువ ప్రయోజనాలు కనిపించాయట. వారంలో రెండు రోజులపాటు ఒక పెద్ద కప్పుతో ఓట్స్ తిన్నవారిలో చెడుకొలెస్ట్రాల్ పదిశాతం తగ్గడం గమనించారు. అలాగే, ఓట్స్‌ని వారంలో రెండురోజులే తిన్నా ఆ ప్రభావంతో నెలన్నరపాటు చెడుకొలెస్ట్రాల్ పెరగకపోవడం కూడా చూశారు. ఓట్స్ మన శరీరంలోని గట్‌బ్యాక్టీరియాతో కలిసినప్పుడు... శరీరానికి మేలు చేసే కొన్నిరకాల యాసిడ్స్ విడుదలవుతున్నాయట. ఇవి బరువుని తగ్గించడంతోపాటు రక్తంలో చేరి చెడు కొలెస్ట్రాల్‌నీ తొలగిస్తున్నాయి. ఫలితంగా గుండె కండరాల్లో పేరుకున్న అడ్డంకులు తొలగి, గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయట.

పిల్లల్లోనూ ఒత్తిడి!

పెద్దవాళ్లకంటే బోలెడు బాధ్యతలుంటాయి, వాళ్లకు ఒత్తిడి ఉందంటే నమ్మొచ్చు. కానీ చిన్నపిల్లలకు ఏ సమస్యలుంటాయి ఒత్తిడి పెరగడానికి... అనే భ్రమలో ఉంటారు చాలామంది. కానీ పిల్లలకూ ఒత్తిడి ఉంటుంది, అదే భవిష్యత్తులో వాళ్లకు ఎదురయ్యే అనారోగ్యాలకు కారణం అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ క్యాలిఫోర్నియా శాస్త్రవేత్తలు. ఇంట్లో తల్లిదండ్రుల మధ్య జరిగే గొడవలూ, తోటిపిల్లల హేళనలూ, వెక్కిరింతలూ, పేదరికంతో ఎదురయ్యే కష్టాలూ, చీటికీమాటికీ గొడవలు పడే ఇరుగూపొరుగూ వంటివన్నీ... పిల్లలపైన ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. ఈ పరిస్థితులు పిల్లల మానసికస్థితినే కాకుండా శరీరంలోని ప్రతి అవయవంపైనా ప్రభావం చూపిస్తాయట. దీన్ని శాస్త్రవేత్తలు బయలాజికల్ ఎంబెడింగ్ అంటున్నారు. అలాగే ఒత్తిడి ఎదురైన ప్రతిసారీ శరీరం తనని తాను సిద్ధం చేసుకోవడానికి కొన్ని రసాయనాలు విడుదల చేస్తుంది. ఇలా పదేపదే జరిగితే పిల్లల్లో ఆస్తమా, నిద్రలేమి, బరువుపెరగడం వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. మరోవైపు మెదడులో వచ్చిన మార్పులు వారిలో ఏకాగ్రత కోల్పోయేట్టు చేస్తాయి. చదువులో వెనకబడిపోతారు. అందుకే వీలైనంతవరకూ పిల్లల బాల్యాన్ని ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండేలా చూడమంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.



వ్యాయామంతోనూ అదే ఫలితం...

దీర్ఘకాలంపాటు డిప్రెషన్‌లో ఉన్నవారు సాధారణంగా మందులూ, థెరపీ వంటివాటిని ఆశ్రయిస్తారు. మందులని ఎక్కువరోజులు వాడితే సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంది, మరోవైపు థెరపీ ఖరీదైన వ్యవహారం. మరి కోట్లమందిని వేధిస్తున్న డిప్రెషన్ నుంచి ఉపశమనం పొందడం ఎలా అనే దిశగా యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సెంట్రల్ లాంక్‌షైర్ పరిశోధకులు ఐదువేల మందిపైన ఒక పరిశోధన చేశారు. వీరిని మూడు భాగాలుగా విడదీసి ఒక బృందానికి సైకలాజికల్ థెరపీతో చికిత్స అందిస్తే, మరొక బృందానికి యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులతోపాటు థెరపీనీ అందించారు. మిగిలినవారికి కొన్ని తేలికపాటి వ్యాయామాలు సూచించారు. ఒక నిర్ణీత సమయం తర్వాత థెరపీ, మందులు అందుకున్న వారిలో ఎటువంటి మార్పులు వచ్చాయో అవే మార్పులు వ్యాయామం చేసినవారిలోనూ కనిపించాయి. దీనికి కారణాలు వెతికినప్పుడు... వ్యాయామం చేసినప్పుడు కండరాల కదలికలు పదేపదే మనసుని తొలిచేసే నెగటివ్ ఆలోచనలని నియంత్రించడాన్ని శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడంవల్ల ఆకలీ, నిద్రా మెరుగవుతాయి. ఇవి కూడా డిప్రెషన్ని దూరం చేస్తాయట. అలాగని మందులూ, థెరపీలకు వ్యాయామం పూర్తి ప్రత్యామ్నాయం కాకపోయినా, ఉన్నంతలో మెరుగైన ఫలితాలు అందిస్తుందని అంటున్నారు.



టాగటోజ్... భలే చక్కెర!

చక్కెరంటే ఇష్టపడని వాళ్లు ఎవరుంటారు... కానీ చిక్కంతా దానిలోని అధిక కెలొరీలతోనే! చక్కెరతో బరువు పెరిగిపోవడం, దంతాలు పాడైపోవడం, రక్తంలో షుగర్‌లెవల్స్ అధికమై డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఇతరత్రా అనారోగ్యాలు రావడం వంటి సమస్యలుంటాయి. అందుకే తీపి పదార్థాలంటే ఎంత ఇష్టం ఉన్నా, వాటికి దూరంగా ఉండాలనుకుంటాం. కానీ ఈ సమస్యలేవీ కలిగించని చక్కెర దొరికితే... అప్పుడు నోరుకట్టుకోవాల్సిన పనే లేదు కదా! అచ్చంగా చక్కెరలానే తియ్యగా ఉండీ, దాంతో పోలిస్తే 60శాతం తక్కువ కెలొరీలను అందించే టాగటోజ్ అనే అరుదైన చక్కెర రకాన్ని పెద్దమొత్తంలో తయారుచేయడంలో అమెరికాలోని టఫ్ట్స్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు విజయం సాధించారు. ఆపిల్, పైనాపిల్, పాలు, చీజ్ వంటివాటిల్లో ఈ టాగటోజ్ చక్కెర సహజంగా ఉంటుంది. కానీ చాలా కొద్దిమొత్తంలో మాత్రమే లభ్యమవుతుంది. అందుకే, బయోసింథసిస్ విధానంలో కేక్యాట్ ఎంజైమ్యాటిక్ అనే భారతీయ సంస్థతో కలిసి సాధారణ గ్లూకోజ్‌ని బ్యాక్టీరియా సాయంతో పెద్దఎత్తున టాగటోజ్‌గా మార్చడంలో టఫ్ట్స్ శాస్త్రవేత్తలు సఫలమయ్యారు. ఈ చక్కెరతో దంతాలపైన రంధ్రాలు ఏర్పడే సమస్య కానీ, రక్తంలోని చక్కెర స్థాయులు అధికమయ్యే సమస్య కానీ ఉండదట.







తిరుగులేని వేట పక్షులవి. ఎరని వేటాడటంలోని వాటి వ్యూహం, వేగం ఎవర్నైనా అబ్బురపరుస్తాయి. ఆ అబ్బురపాటే... వాటిని ఇప్పుడు భారత సైన్యంలోనూ భాగం చేసింది. శత్రుదేశాల డ్రోన్‌లని నేలకూల్చే బాధ్యతని అప్పగించింది. ఆ మధ్య గణతంత్ర దినోత్సవ కవాతు సందర్భంగా 'కర్తవ్య పథ్'లో కనిపించి... అశేషజనాన్ని ముక్కున వేలేయించిన ఈ 'సైనిక పక్షుల' సంగతేమిటో చూద్దామా...!

సైన్యంలోకి... గద్దలు వచ్చేశాయోచ్!

చోరబాట్లు... మనదేశానికి కొత్తకాదు. సుమారు పది వేల కిలోమీటర్ల మేర మన సైనికులు కళ్లలో వత్తులు వేసుకుని మరీ సరిహద్దుల్ని కాపలాకాస్తున్నా సరే... ఇవి ఆగట్లేదు. ఇటీవలి కాలంలో శత్రువుల చేతికి డ్రోన్‌లూ వచ్చాయి. వాటిని ఉపయోగించి మాదకద్రవ్యాలనీ, నకిలీ కరెన్సీలనీ, అక్రమ ఆయుధాలనీ యథేచ్ఛగా తరలిస్తున్నారు. ఇవీ మరీ చిన్నగా ఉండటం వల్ల మన రాడార్ల కళ్లుగప్పి మరీ రాగలుగుతున్నాయి. వాటికి అడ్డుకట్ట వేసేందుకు అత్యాధునిక పరికరాలని మనదేశం తయారుచేసుకుంటూనే ఉందికానీ... వాటితోపాటే ఈ 'విచిత్ర' వీరుల్నీ సన్నద్ధం చేసుకుంది. అవే... గద్దలు. ఇందుకోసమే సుమారు 15 నల్ల గద్దలు, గరుడ పక్షులు, ఫాల్కన్‌లకి ఆరేళ్లపాటు శిక్షణ ఇచ్చి... మెరికలుగా తీర్చిదిద్దింది. ఆ మధ్య ఉత్తరాఖండ్‌లోని ఔలిలో జరిగిన భారత్-అమెరికా సంయుక్త విన్యాసాల్లో ఈ సుశిక్షిత పక్షుల్ని తొలిసారి ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది. శత్రు డ్రోన్‌లు కనిపించగానే రివ్వున ఎగురుతూ వెళ్లి వాటిని కూల్చివేసిన ఆ పక్షుల తెగువా, వేగం చూపరుల్ని విస్మయానికి లోనుచేశాయి! వాటిల్లోనూ కరణ్, అర్జున్ అనే రెండు నల్ల గద్దలు ఇప్పటికే వందలాది డ్రోన్‌లని కూల్చి సత్తా చాటాయట. అంతేకాదు, తలపైన బుల్లి కెమెరాని ధరించి ఇవి దేశసరిహద్దుల్లో కాపలా కూడా కాస్తున్నాయి... మనకు వేగులుగానూ ఉపయోగపడుతున్నాయి. అందుకే... ఈ ఏడాది గణతంత్ర ఉత్సవాల సైనిక కవాతులో పాల్గొనే గౌరవాన్ని పొందాయి.

'యూరప్'తో మొదలై...

రామాయణంలో పిడకల వేట సంగతేమిటో కానీ... యుద్ధాల్లో పక్షుల వేట ఇప్పటిమాట కాదు! రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో బ్రిటన్, అమెరికా తదితర 'మిత్రదేశాలు' పావురాల్ని వాడిన సంగతి వినే ఉంటారు. గద్దల వినియోగం కూడా సరిగ్గా అప్పుడే మొదలైందని చెప్పాలి. తమ శత్రుదేశాలకి చెందిన ఆ పావురాల్ని వేటాడేందుకు తొలిసారి వాటిని జర్మనీ ఉపయోగించింది. ఆ తర్వాత గద్దల్ని ఎవరూ పట్టించుకోలేదుకానీ... ప్రపంచానికి డ్రోన్‌లు పరిచయమై, అవి తమకి తలనొప్పిగా మారాక... కొన్ని దేశాలు మళ్లీ గద్దల్లాంటి పక్షుల్ని ఆశ్రయించాల్సి వచ్చింది. ఆ ప్రయత్నంలో నెదర్లాండ్స్ పోలీసులు 2016లో ఓ ముందడుగు వేశారు. వీఐపీలని డ్రోన్‌ల దాడి నుంచి కాపాడటానికి పక్షుల్ని వాడారు. ఆ తర్వాత ఫ్రాన్స్‌కి చెందిన వైమానిక దళం ఇదేబాట పట్టింది. తెలంగాణ పోలీసులూ గరుడ ఫోర్స్ పేరుతో ఇలాంటిదే ఓ విభాగాన్ని తయారుచేశారు. భారత సైన్యం 2020 నుంచీ ఇందుకోసమే 'ఫాల్కన్ రెస్క్యూ అండ్ రిహాబిలిటేషన్ సెంటర్'ని రూపొందించుకుంది. మనదేశంలో ఎక్కువగా కనిపించే నల్లగద్దలు(బ్లాక్ కైట్స్), గరుడ పక్షులు(ఈగిల్స్), ఫాల్కన్ పక్షుల్ని ఇందుకోసం ఎంచుకుంది. సైన్యం కోసం జాగిలాలకి తర్ఫీదునిచ్చే రీమౌంట్ వెటర్నరీ కోర్(ఆర్వీసీ) వీటికి సైనిక శిక్షణ అందిస్తోంది.

ఇవే ఎందుకు?

ఇంతకీ ఈ పక్షుల్నే ఎందుకు ఎంచుకోవాలీ అంటారా... ఇవి వేటాడే తీరు చాలా వ్యూహాత్మకంగా ఉంటుంది కాబట్టి! ఏ పక్షినీ ఇవి నేరుగా వెళ్లి ఢీకొట్టవు... అలా ఢీ కొడితే తమకీ గాయాలవుతాయని వాటికి తెలుసు. అందుకే, పక్కగా వెళుతూ ముందు వాటి రెక్కల్ని తమ బలమైన గోళ్లతో తెగ్గొట్టి కిందపడేస్తాయి. పైగా వీటిది అచ్చమైన 'డేగకన్ను'... ఏ అత్యాధునిక కెమెరాకీ తీసిపోనంత నిశితంగా చూడగలవు. ఈ లక్షణాలన్నీ డ్రోన్‌లని కూలగొట్టడానికి చక్కగా ఉపయోగపడతాయి.

అందుకే, డ్రోన్‌లలోని ఇట్టే విరిగిపోయే భాగాలైన రోటర్‌లు, ప్రొపెల్లర్‌లపైన దాడిచేసేలా వీటికి శిక్షణ ఇస్తున్నారు. వీటికి ఏ ప్రమాదమూ జరగకుండా కాళ్లకి లెదర్ కవచాలూ తొడుగుతున్నారు. రెండు కేజీలకన్నా తక్కువ బరువున్న డ్రోన్‌ల కూల్చివేతకే వీటిని పంపిస్తున్నారు. వందలాది డ్రోన్‌లని కూల్చివేసిన ఈ పక్షులకి ఇప్పటిదాకా ఏ ప్రమాదమూ జరగకపోవడం విశేషం. అందుకే ప్రతి పక్షిపైనా శిక్షణ, ఇతర అవసరాల కోసం ఏటా రూ.5 లక్షలదాకా ఖర్చుచేస్తున్నారు. అంత ఖర్చా... అనుకోకండి! శత్రుదేశాల డ్రోన్‌లని అటకాయించే డిఫెన్స్ డ్రోన్‌ల కోసం ఇప్పటికే మన సైన్యం ఐదు నుంచీ 50 కోట్ల రూపాయలదాకా ఖర్చుపెడుతోంది. వాటితో పోలిస్తే ఇది చాలా తక్కువే మరి!

అదీ వీటి హోదా!

మన సైన్యంలోకి కొత్తగా వచ్చిన గద్దలూ, గరుడ పక్షులకు పోలీసు జాగిలాల స్థాయి హోదాని కల్పిస్తున్నారు. ఆ జాగిలాల కమాండర్‌గా ప్రసిద్ధుడైన, 'సేనా మెడల్' గ్రహీత లాన్స్‌నాయక్ రాజేశ్‌కుమార్ వీటిని పర్యవేక్షిస్తున్నారు. కరణ్, అర్జున్‌తోపాటూ వీటిలో పదిహేను పక్షుల దాకా ఉన్నా... వాటన్నింటినీ కలిపి 'అర్జున్ ఈగిల్స్' అనే పిలుస్తున్నారు! అదండీ ఈ పక్షిసైనికుల కథాకమామీషు! ★



అవీ ఇవీ



కూతురంటే ఎంత ప్రేమో!

కొన్ని విషయాలు ఆశ్చర్యపరిస్తే, మరికొన్ని మనసును కదిలిస్తుంటాయి. తండ్రీకూతుళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలిచే అలాంటి సంఘటనే ఒకటి చైనాలో చోటుచేసుకుంది. సైపింగ్‌లోని ఓ యూనివర్సిటీలో చదువుతున్న లీ బింగ్డికి క్యాంపస్ ఫుడ్ నచ్చలేదు. తండ్రికి ఫోన్ చేసి.. 'నాన్నా.. మాకు మెస్‌లో పెట్టే ఆహారం ఇంట్లో మాదిరి రుచిగా ఉండటం లేదు' అని చెప్పి బాధపడింది. కూతురి కష్టానికి ఆ తండ్రి మనసు తల్లడిల్లింది. వెంటనే తియాన్జిన్‌లో తను చేస్తున్న ఉద్యోగాన్ని వదిలేశాడు. కూతురికి ఇష్టమైన ఫ్రైడ్‌రైస్, నూడుల్స్ తదితర వంటకాలను నేర్చేసుకుని... ఆమె చదువుతున్న క్యాంపస్‌లోనే ఓ చిన్న ఫుడ్ స్టాల్‌ను ప్రారంభించాడు. ప్రతి రోజూ తన బిడ్డ హాస్టల్లో కాకుండా తనవద్దకే వచ్చి కడుపు నిండా తింటుంటే ఆ తండ్రి మనసు మురిసిపోయింది. అంతేకాదు.. ఇతర విద్యార్థులూ, అధ్యాపకులూ, స్థానికులూ అతడి ఫుడ్ స్టాల్‌కి వస్తుండటంతో ఆదాయమూ పెరిగింది. తండ్రీకూతుళ్ల ప్రేమ అంత గొప్పది మరి!

శుభ్రతకు కేరాఫ్ ఈ రైలు!

'**జం**తువులు అవి తిరిగిన ప్రదేశాల్లో వాటి పాదముద్రలను మాత్రమే విడిచిపెడతాయి. కానీ, మనుషులు మాత్రం ప్లాస్టిక్‌నూ, ఇతర చెత్తనూ వదిలేస్తుంటారు' - మన రైళ్లను చూస్తే ఈ మాట నిజమేననిపిస్తుంటుంది. బోగీలన్నీ దుమ్మూధూళీ, చెత్తాచెదారం, ఉమ్ము మరకలతో కనిపిస్తుంటాయి. కానీ, ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో తిరిగే ఐజ్వాల్- గువాహటి ట్రైన్ మాత్రం పరిశుభ్రతకు చిరునామాగా నిలుస్తోంది. చెత్తనూ ఖాళీ వాటర్ బాటిళ్లనూ ఎక్కడపడితే అక్కడ కాకుండా రైల్లో సీట్లకు కట్టిన కవర్లలో వేసి ఉన్న ఓ వీడియో అందరి ప్రశంసలూ అందుకుంటోంది. ఆ ఒక్క బోగీనే కాదు.. రైల్లోని మిగతా కంపార్ట్‌మెంట్లలోని ప్రయాణికులూ చెత్తను ఓ సంచీలో వేస్తుండటంతో అవీ శుభ్రంగా కనిపిస్తుండటం విశేషం. ఈశాన్య రాష్ట్రాల ప్రజలు ఇంటాబయటా స్వచ్ఛతకు చాలా ప్రాధాన్యం ఇస్తుంటారు. అందుకే నిత్యం వేలాది మంది ప్రయాణించే రైళ్లనూ అంతే శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలనుకున్నారు. అలా అనుకోవడమే కాదు, చేతల్లోనూ చూపుతున్నారు.





పిల్లికి భలే 'సూట్' అయ్యింది!

పెంపుడు జంతువులనూ కుటుంబ సభ్యుల్లా భావిస్తుంటారు చాలామంది. అందుకే వాటికి సకల సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ.. నచ్చినట్లు ముస్తాబు చేసుకుంటూ మురిసిపోతుంటారు. ఇక్కడ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న పిల్లికీ దాని యజమాని అలాగే సూటూ, టై కుట్టించాడనుకుంటే పొరపడ్డారన్నమాటే. నలుపూ తెలుపూ రంగుల్లో ఈ పిల్లి శరీరంపైనున్న వెంట్రుకల వల్ల, అది అలా సూటు వేసుకొని టై కట్టుకున్నట్లు కనిపిస్తుంది మరి! అమెరికాకు చెందిన ఓ వ్యక్తి- పెట్ కేర్ సెంటర్ నుంచి ఓ చిన్న పిల్లిని ఇంటికి తీసుకెళ్లి పెంచుకోసాగాడు. అది పెరిగే కొద్దీ దాని మెడ భాగంలో- కోటు వేసుకొని టై కట్టుకున్న డిజైను కనిపించింది. అదొక రూపు సంతరించుకున్నాక.. ఆ పిల్లి ఫొటోలను క్లిక్‌మనిపించి సోషల్ మీడియాలో పెట్టేశాడు. ఇక చెప్పేదేముందీ.. నిమిషాల్లోనే సూపర్ అంటూ లైకులూ, భలే 'సూట్' అయ్యిందంటూ కామెంట్లూ వచ్చిపడ్డాయి. వాళ్లూ వీళ్లూ అన్నారని కాదు కానీ, దాన్ని చూస్తుంటే నిజంగానే 'క్యూట్ క్యాట్' అనిపిస్తుంది కదూ!



ఆ బేకరీలో... హోంవర్క్!

అది అమెరికాలోని ఓ బేకరీ. అద్దెలు పెరగడమూ, గిరాకీ లేకపోవడంతో మూసేయాల్సిన పరిస్థితి. ఒకరోజు ఓ కుర్రాడు ఆ బేకరీకి వెళ్లి, కుకీ అడిగాడు. తీరా జేబులో చూస్తే- దాని ధర కంటే డబ్బులు కొంత తక్కువ ఉన్నట్లు అర్థమైంది. అయినా పర్లేదంటూ కుకీని ఆ కుర్రాడికి ఇచ్చేసిందా యజమాని. అక్కడే ఓ టేబుల్‌పైన కూర్చొని అది తింటూ.. బుక్స్ తీసి లెక్కల హోంవర్క్ చేయసాగాడు. ఓ లెక్కకు ఎంతకూ సమాధానం రాకపోవడంతో తల పట్టుకున్నాడు. అది అర్థమైన ఆ బేకరీ యజమాని... అతడి దగ్గరికెళ్లింది. ఆమె అంతకుముందు మ్యాథ్స్ టీచర్ కావడంతో 20 నిమిషాలపాటు ఆ కాన్సెప్ట్‌ని వివరించి, ఆ లెక్కను అతడితోనే సులువుగా చేయించింది. దాంతో ఆ కుర్రాడు నవ్వుతూ ఇంటికి వెళ్లిపోయాడు. మరుసటి రోజు ఇద్దరూ, ఆ తర్వాతి రోజు అయిదుగురూ స్నేహితులను ఆ బేకరీకి వెంటబెట్టుకొచ్చాడతను. ఆ యజమాని సాయంతో అంతా కలిసి అక్కడే హోంవర్క్ చేసుకున్నారు. అలా కొద్దిరోజుల్లోనే విద్యార్థులకు అడ్డాగా మారిందా బేకరీ. లెక్కలంటే భయపడిపోయే తమ పిల్లలకు, ఇప్పుడు ఆ సబ్జెక్టులో మంచి మార్కులు వస్తుండటంతో తల్లిదండ్రులూ ఆనందపడుతున్నారట. మూసేద్దామనుకున్న బేకరీ కాస్తా స్టూడెంట్ హ్యాంగ్అవుట్ ప్లేస్‌గా మారిన వైనాన్ని ఆమే స్వయంగా 'ఎక్స్'లో పంచుకోవడంతో నెటిజన్ల నుంచి ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.



మనసు స్పందిస్తేనే...
తనువు పులకిస్తుంది!

ఆమె స్త్రీత్వాన్ని జడత్వం ఎందుకు ఆవహిస్తోంది? అతని మగటిమి మసకబారడానికి కారణం ఏమిటి? పడకగదిలోని నిశ్శబ్దం ఏ ఉత్పాతానికి సంకేతం? - కాలం మారుతున్నా ప్రశ్నలు మారడం లేదు. కాకపోతే, ఈమధ్యకాలంలో అవి 'సైకోసెక్సువల్' కోణంతో ముడిపడి ఉంటున్నాయి. థెరపిస్ట్ సీమా ఆనంద్ తాజా పుస్తకం 'స్పీక్ ఈజీ' చెబుతున్నదీ అదే.

పత్రికల్లో చదువుతున్నారు. ఇంటర్నెట్‌లో శోధిస్తున్నారు. ఏఐనీ అడుగుతున్నారు. అయినా, కొత్తకొత్త సందేహాలు పుట్టుకొస్తునే ఉన్నాయి. అయితే నిన్నమొన్నటి వరకూ ఎంత పరిమాణం, ఎంతసేపు, ఎన్నిసార్లు... ఇలా మరీ ప్రాథమికమైన ప్రశ్నలు ఇబ్బంది పెట్టేవి. అర్థంలేని అపోహలు భయపెట్టేవి. సమాచార ద్వారాలు బార్లా తెరుచుకోవడంతో, ఆధునిక సమాజం ఆ దశను కొంతమేర దాటేసింది. ప్రస్తుతం, అపసవ్యమైన ఆలోచనలతో ముడిపడిన 'సైకోసెక్సువల్' సమస్యలు ఆలూమగల మధ్య గొడవలకు కారణం అవుతున్నాయి. పెళ్లయి ఎన్నాళ్లయినా, ఆ దంపతులు అంతరాంతరాల్లో అపరిచితులుగానే మిగిలిపోతున్నారు. కొన్నిసార్లు, వృత్తి ఉద్యోగాల్లోని ఉరుకులూ పరుగులూ అంతకు మించిన సామీప్యానికి అవకాశం ఇవ్వడం లేదు. కొలువులకు ఖర్చయిపోగా మిగిలిన కాస్తంత సమయాన్ని కూడా సోషల్ మీడియా కబ్జా చేస్తోంది. ఇదంతా చూస్తుంటే, పాతరోజులే నయమనిపిస్తుంది. నచ్చినా నచ్చకపోయినా... పక్కపక్కనే కూర్చుని చచ్చినట్టుగా టీవీలో సీరియళ్లూ, సినిమాలూ చూసేవారు. ఓటీటీలు వచ్చాక వినోదం అచ్చమైన వ్యక్తిగత వ్యవహారంగా మారిపోయింది. ఒక్క కాలక్షేపమేనా, మారుతున్న కాలంతోపాటూ లైంగిక ఆసక్తులూ మారిపోతున్నాయి. ఆమె దాదాపుగా మౌనాన్ని వీడింది. అతను మాత్రం ఇంకా అహాన్ని వదిలిపెట్టడం లేదు. ఒకటని ఏమిటి, అన్ని వైపుల నుంచీ దాంపత్యానికి ప్రమాదం ముంచుకొస్తోంది. ఆ ప్రభావాలు లైంగిక అనుభవాలను కొన్నిసార్లు నిస్సారంగా, ఇంకొన్నిసార్లు హింసాత్మకంగా మార్చేస్తున్నాయి. 'ఇప్పటికీ మించిపోయింది లేదు. ఇద్దరూ ఓచోట కూర్చుని మాట్లాడుకోవాలి. సమస్యలుంటే చర్చించుకోవాలి, సందేహాలుంటే తీర్చుకోవాలి, అనారోగ్యాలుంటే వైద్యం చేయించుకోవాలి' అని సలహా ఇస్తారు సెక్స్ థెరపిస్ట్ సీమా ఆనంద్ తన 'స్పీక్ ఈజీ' పుస్తకంలో. ఆ ప్రయత్నంలో ఉపకరించే మార్గాలనూ చర్చించారామె.

మనసే తొలి శత్రువు!

లైంగికతలోని మానసిక కోణాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసిన ఫలితాన్ని ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నాం. 'సైకోసెక్సువల్' సమస్యలు చాపకింద నీరులా విస్తరిస్తున్నాయి. ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు... డిప్రెషన్, ఒత్తిడి, అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (ఓసీడీ) - లాంటి ఏదో ఓ రుగ్మతతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అవన్నీ నేరుగా పడకగదిలోకి చొచ్చుకెళ్లి లైంగిక-మానసిక సమస్యలుగా రూపాంతరం చెందుతున్నాయి. నేషనల్ మెంటల్ హెల్త్ సర్వే ప్రకారం... నూటికి పదకొండు మంది వయోజనులు డిప్రెషన్ బాధితులే. కుంగుబాటు లైంగిక జీవితాన్ని బలవంతంగా లొంగదీసుకుంటోంది. కొన్నిసార్లు ఆ సమస్యకు వైద్యులు సిఫార్సు చేసే ఔషధాలూ పడకగది సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఒత్తిడి ప్రభావం కూడా తక్కువేం కాదు. వృత్తి ఉద్యోగాలూ, అప్పులూ అనుబంధాలూ... ఇలా రకరకాల కారణాలతో రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్న ఒత్తిడి కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఊటను పెంచి... స్తంభన సమస్యను సృష్టిస్తోంది. అతినిద్ర కూడా డిప్రెషన్ లక్షణమే. ఆ మగత లైంగిక ఆసక్తినీ నిద్రపుచ్చుతుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, ఆలోచనల్లో స్థిరత్వం ఉండదు. తెగిన గాలిపటంలా మనసు ఎక్కడెక్కడో చక్కర్లు కొడుతూ ఉంటుంది. ఆ చంచలత్వం తపనల తపస్సుకు భంగం కలిగిస్తుంది, స్తంభనకు అడ్డంకులు సృష్టిస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసి, అంతిమంగా 'పర్ఫార్మెన్స్ యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్'కు దారితీస్తుంది. వరుస చేదు అనుభవాల తర్వాత ఆ వ్యక్తి వైఫల్య భయంతో జీవిత భాగస్వామికి ఆమడదూరంలో ఆగిపోతాడు. డిప్రెషన్, ఒత్తిడి... జీవితం పట్ల ఓరకమైన నిరాసక్తతను కలిగిస్తాయి. లైంగిక వైరాగ్యమూ అందులో భాగమే. బాల్యంనాటి విషాదాలూ, అయినవారి అఘాయిత్యాలూ, సమాజంలో ఎదురైన చేదు అనుభవాలూ... మనసులోనే మురిగిపోయి లైంగిక జడత్వానికి కారణం అవుతున్నాయి. దీంతో ఆ శరీరాలు భాగస్వామి స్పర్శకు ఏమాత్రం స్పందించడం లేదు. సహకరించినా అయిష్టంగానే, పాల్గొన్నా భయంభయంగానే. మానసిక జాడ్యాలు మనిషిలోని లైంగిక

వెంటాడే ప్రశ్నలు...

సీమా ఆనంద్ తన 'స్పీక్ ఈజీ'లో ప్రస్తావించిన అనేక ప్రశ్నలు... సగానికి సగం సంసారాలను ప్రభావితం చేస్తున్నవే. నిపుణుల పాడ్‌కాస్ట్‌లలో, కోరా లాంటి వేదికల మీదా తరచూ చర్చకు వస్తున్నవే.



మొదటి పెళ్లిలో నరకం చూశాను. ఆ రాక్షసుడు భౌతికంగా, మానసికంగా చాలా హింసించాడు. దీంతో ఆ బంధంలోంచి బయటికి వచ్చేశాను. ఏడాది తర్వాత, నన్ను నన్నుగా ఇష్టపడే వ్యక్తి తారసపడ్డాడు. త్వరలో ఒక్కటి కాబోతున్నాం. ఒకటిరెండుసార్లు తను శారీరకంగా దగ్గర కావడానికి ప్రయత్నించాడు. ఎందుకో మరి, అతని స్పర్శ నాలో ఎలాంటి కోరికల్నీ కలిగించలేదు. అందుకే సున్నితంగా తిరస్కరించాను. అంటే, నేను ఆయన్ని హృదయపూర్వకంగా ప్రేమించడం లేదని అర్థమా?

☛ మీ గతం దురదృష్టకరం. మీ విషయంలో హింస శరీరానికే పరిమితం కాలేదు. మనసునూ తీవ్రంగా గాయపరిచింది. అందుకే, రెండూ స్పందించడం మానేశాయి. ఓ పట్టాన కొత్త స్పర్శను స్వీకరించలేకపోతున్నాయి. అతను చేరువ కావడానికి చేసిన ప్రతి ప్రయత్నాన్నీ ఓ దాడిలానే భావిస్తున్నాయి. ఎవరికైనా సరే, పాత గాయాల నుంచి కోలుకోడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అది ఎంతకాలం అన్నది మీ చేతుల్లో ఉంది, మీ ప్రయత్నం మీద ఆధారపడి ఉంది. ముందుగా మీ శరీరంతో మీ అనుబంధాన్ని పునరుద్ధరించుకోండి. ఇష్టమైన దుస్తులు ధరించండి. మనసుకు నచ్చినట్టు అలంకరించుకోండి. వ్యాయామం, నృత్యం, నడక... ఆగిపోయిన వ్యాపకాల్ని మళ్లీ ప్రారంభించండి. దాంతోపాటే కొత్త సహచరుడితో మానసికమైన దగ్గరితనాన్ని పెంచుకోండి. మీరు నమ్మకస్తుడైన వ్యక్తి సమక్షంలో ఉన్నారనే భరోసా మీ శరీరానికి కలగాలి. అప్పుడే అది మీ సామీప్యాన్ని స్వాగతిస్తుంది. మనసు కూడా వలపు ఊటతో ఉత్సాహపరుస్తుంది.

మాకు కొత్తగా పెళ్లయింది. ఇద్దరం ఐటీ ఉద్యోగులమే. మా జీవితాలు డెడ్‌లైన్ల చుట్టూ తిరుగుతుంటాయి. అర్ధరాత్రి వరకూ కాన్ఫరెన్స్ కాల్స్‌తోనో, జూమ్ మీటింగ్స్‌తోనో గడిచిపోతుంది. ఇక మిగిలింది వారాంతాలే. ఆ రెండు రోజులూ కూడా బడలిక తీర్చుకోడానికే సరిపోతుంది. దీంతో సెక్స్ పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతోంది. మా లైంగిక జీవితాలు ఇలా నిస్సారంగా సాగిపోవాల్సిందేనా?

☛ అందుకుంటున్న జీతానికి న్యాయం చేయాలనే తపన మంచిదే. అదే సమయంలో, చేజారిపోతున్న జీవితం గురించీ ఆలోచించండి. వివాహబంధంలో ప్రేమ ఒక్కటే సరిపోదు. ఆలుమగలు మానసికంగా మరింత దగ్గర కావడానికి... శారీరక సామీప్యమూ అవసరమే. శని, ఆదివారాల్ని అయినా మీ కోసం మీరు కేటాయించుకోండి. మీ చెవుల్ని కప్పేసే హెడ్‌ఫోన్స్‌ను ఆ రెండురోజులూ పక్కన పెట్టేయండి. తను చెప్పేది వినండి. మీరూ మాట్లాడండి. మాటలతో, చేతలతో ప్రేమను వ్యక్తం చేయండి. కలిసి దినపత్రికలు తిరగేయండి. కలిసి షాపింగ్ చేయండి. కలిసి పజిల్స్ నింపండి. ఒకర్ని ఒకరు చిలిపి సవాళ్లతో ఉత్సాహపరుచుకోండి. అవతలి వ్యక్తికి ఏదో ఓ రూపంలో 'సర్‌ప్రైజ్' ఇవ్వండి. ఇలాంటి చిన్నచిన్న ముచ్చట్లనే సెక్సాలజిస్టులు 'రిలేషన్‌షిప్ ఫోర్‌ప్లే' అంటారు. మిగిలిన రోజుల్లో కూడా మరీ అపరిచితుల్లా వ్యవహరించకండి. మీకు అందుబాటులో ఉన్న కాసిన్ని గంటల్నే సద్వినియోగం చేసుకోండి. పొద్దున్నే ఓ పది నిమిషాలు ఎదురెదురుగా కూర్చుని కాఫీ తాగండి. ఒకరి పని అయిపోగానే, మరొకరికి సాయం చేసుకోండి. పావుగంట ఖాళీ దొరికినా దగ్గర్లోని ఏ ఐస్‌క్రీమ్ పార్లర్ వరకో వెళ్లి రండి. లేదంటే, మంచి షార్ట్ ఫిల్మ్ చూడండి. ఇలాంటి చిట్టిపొట్టి సరదాలకు 'మైక్రో డేటింగ్' అని పేరు పెట్టారు నిపుణులు. అనుబంధాల విషయంలో ఎంతసేపు గడిపామన్నది కాదు, ఎంత మనస్ఫూర్తిగా గడిపామన్నది ముఖ్యం. ఒత్తిడి కారణంగా లైంగిక జీవితానికి దూరమైపోతున్నామని బాధపడకండి. నిజానికి, ఆ సామీప్యమే ఒత్తిడికి తిరుగులేని పరిష్కారం కూడా.

వాంఛను రెచ్చగొట్టి ఓ మృగంలా మార్చేస్తున్న సందర్భాలూ ఉన్నాయి. 'సైకో కిల్లర్స్' ఆగడాలు ఆ కోవలోకే వస్తాయి. దారి తప్పిన మనసు ఎన్ని దారుణాలనైనా చేయగలదని వైద్య ప్రపంచానికి ఇప్పటికే అర్థమైపోయింది. లైంగిక ఆరోగ్యంలో మానసిక ఆరోగ్యమూ ఓ భాగమని సమాజమూ గుర్తిస్తోంది. సైకోసెక్సువల్ థెరపిస్టులకు పెరుగుతున్న ఆదరణే అందుకు ఉదాహరణ.

శరీరమే ఆయుధం...

మనసు మందుగుండు అయితే, తనువు మర ఫిరంగి. రెండింటి మధ్యా సమన్వయంతోనే గెలుపు సాధ్యం అవుతుంది... అది యుద్ధమైనా, ప్రణయ యుద్ధమైనా! మునుపటితో పోలిస్తే, మనుషులు మరీ బలహీనంగా తయారవుతున్నారు. ఊబకాయం శారీరక దృఢత్వాన్ని మింగేస్తోంది. మధుమేహాలూ, అధిక రక్తపోట్లూ, హార్మోన్ సమస్యలూ... చుట్టుముట్టేస్తున్నాయి. ఆ దుర్బలత్వం కొన్నిసార్లు ప్రత్యక్షంగా, కొన్నిసార్లు పరోక్షంగా లైంగిక ఆరోగ్యాన్నీ దెబ్బతీస్తోంది. ఒంట్లో రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగితేనే, అంగస్తంభన బలంగా ఉంటుంది. కానీ, అధిక రక్తపోటు సమస్య ప్రతి నలుగురిలో ఒకరికి ఆ అదృష్టాన్ని దూరం చేస్తోంది. రక్తహీనత, ఊబకాయం, నిద్రలేమి... టెస్టోస్టిరాన్, ఈస్ట్రోజన్, ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ల పనితీరును నాసిరకంగా మార్చేస్తున్నాయి. జీవశక్తిని పూర్తిగా హరిస్తున్నాయి. అంత వరకూ ఎందుకు, నోటి దుర్వాసన లాంటి చిన్నపాటి ఇబ్బందులు కూడా దాంపత్యానికి శత్రువుల్లా తయారవుతున్నాయి. వలపు విజయానికి వ్యసనాలూ అడ్డంకులే. ధూమపానం రక్త నాళాలను దెబ్బతీసి స్తంభన సమస్యలకు మూలం అవుతుంది, మితిమీరిన మద్యం కాలేయాన్నే కాదు, ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థనూ దొంగదెబ్బ తీస్తుంది.

ఓసారి అనుకోకుండా తన సెల్‌ఫోన్‌లోకి తొంగి చూశాను. అదో పెద్ద షాక్. ఓ ఫోల్డర్‌లో మహిళల నగ్న చిత్రాలు కనిపించాయి. ఒంటిమీద నూలుపోగు కూడా లేకుండా మా ఆయన ఫొటోలూ ఉన్నాయి. దీంతో, ఇదేమిటని గట్టిగా అడిగాను. మొదట మార్ఫింగ్, ఏఐ అంటూ బుకాయించే ప్రయత్నం చేశాడు. కాసేపటికి, ముసుగు తీసేసి... 'అవును. అలా ఫొటోలు తీసుకోవడం, షేర్ చేసుకోవడం నాకు ఇష్టం. మాకు ఓ గ్రూప్ కూడా ఉంది. నువ్వెప్పుడూ గుడులూ, పూజలూ అంటూ... నన్ను దూరం పెడుతున్నావు. అందుకే, నా దారి నేను వెతుక్కుంటున్నా' అంటూ తప్పంతా నాదే అన్నట్టు మాట్లాడాడు. నిజానికి, లోపం తనలోనే ఉంది. ముందు నుంచీ శీఘ్రస్ఖలన సమస్య ఉంది. ఎప్పుడైనా ఆ సంగతి గుర్తు చేస్తే, 'నేను బాగానే ఉన్నాను. నీ ఏడుపుగొట్టు మొహం చూడగానే నాలో కోరికలు చచ్చిపోతున్నాయి' అంటూ ఎదురుదాడికి దిగుతాడు. ఇక విసుగొచ్చేసి, తనని పట్టించుకోవడం మానేశాను. మా మధ్య లైంగిక సంబంధాలూ అంతంతమాత్రంగానే ఉన్నాయి. అంతలోనే ఈ నగ్నచిత్రాల వ్యవహారం బయటపడింది. ఇప్పుడు నేనేం చేయాలి?

తన లైంగిక సామర్థ్యాన్ని ప్రశ్నిస్తే ఏ మగాడూ తట్టుకోలేడు. తీవ్రంగా స్పందిస్తారు. నెపం ఇతరుల మీదికి నెట్టేసే ప్రయత్నం చేస్తారు. మీ ఆయనా కూడా, ఆన్‌లైన్ వ్యవహారాల ద్వారా అసలు లోపాన్ని కప్పిపుచ్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. అపరిచితుల మెచ్చుకోళ్లను తన పురుషత్వానికి ధ్రువీకరణ పత్రాలుగా భావిస్తున్నాడు. ఈ వ్యవహారంలో మీ పొరపాటు లేనేలేదు. అలా అని, తెగతెంపులు చేసుకుని, బంధంలోంచి బయటికి రావాలనుకోవడమూ సరికాదు. తనలో కాస్తంతైనా పశ్చాత్తాపం ఉన్నట్టు అనిపిస్తే... ఆ విశృంఖలత్వాన్ని వదిలేసుకునే అవకాశం ఇవ్వండి. శీఘ్రస్ఖలనం ఇప్పుడు ఓ సమస్యే కాదు. అనేక చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. తన కోసం మరింత సమయం కేటాయించండి. మరింత దగ్గరయ్యే ప్రయత్నం చేయండి. దాంపత్య జీవితంలోని అసలైన ఆనందాన్ని పరిచయం చేయండి.

మా ఆయన అంటే నాకు చాలా ప్రేమ. తనతో ఏకాంతంగా గడపడమూ ఇష్టమే. కానీ, కలయిక సమయంలో తట్టుకోలేనంత నొప్పి! ఆ కాసేపూ నరకం అనుభవిస్తాను. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం లేదా?

దాంపత్య సుఖాన్ని పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదించాలంటే... శరీరం, మనసు - రెండూ సహకరించాలి. తన పట్ల మీకు ప్రేమా, ఆసక్తీ ఉన్నాయి కాబట్టి ఇది మానసికమైన సమస్య కాకపోవచ్చు. కలయిక సమయంలోనూ, తర్వాతా కలిగే నొప్పిని వైద్య పరిభాషలో 'డిస్పరేనియా' అంటారు. దీనికి అనేక కారణాలు. ఫైబ్రాయిడ్లు, ఎండోమెట్రియోసిస్, ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ తదితర ఇబ్బందులు ఉన్నప్పుడు కూడా బాధాకరంగా అనిపిస్తుంది. యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావాన్నీ కాదనలేం. ఒంట్లో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ ఊట తగ్గినప్పుడు సహజంగానే లూబ్రికేషన్ ఉండదు. దీంతో ఆ కలయిక నొప్పికి దారితీస్తుంది. భంగిమల్లో లోపాలు కూడా ఓ కారణం కావచ్చు. కొన్నిసార్లు జీవిత భాగస్వామి ద్వారా దాపురించే లైంగిక సాంక్రమిత జాడ్యాలు సమస్యల పాలు చేస్తాయి. ఈ మధ్య చాలామందిని ఇబ్బంది పెడుతున్న పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ లక్షణాల్లో నొప్పి కూడా ఒకటి. 'వాల్వోడైనియా' సమస్య ఉన్నవారిలో జననాంగం వాచిపోతుంది, పెయిన్ కిల్లర్స్ నుంచి కూడా ఉపశమనం లభించదు. వీటిలో ఏదో ఓ కారణంతో మీరు ఇబ్బంది పడుతూ ఉండొచ్చు. మంచి గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి, అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోండి. ఆలస్యమైనకొద్దీ వ్యాధి తీవ్రం అవుతుంది, దాంపత్య జీవితంలోనూ సమస్యలు ఎక్కువ అవుతాయి.

నేనూ నా బాయ్‌ఫ్రెండ్ ఒకే కంపెనీలో పని చేస్తున్నాం. ఒకే గదిలో ఉంటున్నాం. ఈమధ్య నేను స్నానం చేస్తున్నప్పుడు సెల్‌ఫోన్ కెమెరాతో రికార్డు చేస్తూ దొరికిపోయాడు. డ్రెస్ మార్చుకుంటున్నప్పుడూ ఇలానే చేశాడు. గట్టిగా అడిగితే 'నా మీద నమ్మకం లేదా? ', 'నువ్వు నన్ను ప్రేమించడం లేదా?', 'ఆ తర్వాత డిలీట్ చేస్తాలే' అంటూ నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం ఇస్తున్నాడు. పత్రికల్లో వస్తున్న కథనాల్ని చదువుతున్నప్పుడు, 'నాకూ ఇలానే జరగదనే భరోసా ఏమిటి?' అనిపిస్తుంది. అలా అని వద్దనీ అనలేను. ఇప్పుడేం చేయాలి?

ఎంత సహజీవనం చేస్తున్నా, మీ అనుమతి లేకుండా వీడియోలు తీయడం అనైతికం. మీరు చెబుతున్నట్టు, అతనికి ఎలాంటి దురుద్దేశమూ లేదనే అనుకుందాం. చాలా మంచివాడనే ఊహించుకుందాం. అయినా సరే, పొరపాటున ఎవర్నికైనా షేర్ చేస్తే పరిస్థితి దారుణంగా ఉంటుంది. ఇక నుంచి అయినా మీ జాగ్రత్తలో మీరు ఉండండి. ఇది డిజిటల్ హైజీన్‌తో ముడిపడిన సమస్య కూడా. అయినా బలవంతం చేస్తే, అసభ్యతకు తావులేని వీడియోల వరకూ అనుమతించండి. అదీ మీ సెల్‌ఫోన్‌తోనే తీయాలని షరతు పెట్టండి. వీలైనంత వరకూ మీ మొహం కనిపించకుండా చూసుకోండి. స్టాప్.ఎన్‌సీఐఐ.ఆర్గ్ (స్టాప్ నాన్-కాన్సెన్సువల్ ఇంటిమేట్ ఇమేజెస్ అబ్యూజ్) పేరుతో ఓ వెబ్‌సైట్ ఉంది. ఈ వేదిక 'హ్యాషింగ్' అనే టెక్నాలజీతో పనిచేస్తుంది. ఇది మీ వీడియోకు ఓ డిజిటల్ ఫుట్‌ప్రింట్‌ను తయారు చేస్తుంది. ఎవరైనా అచ్చంగా అలాంటి వీడియోనే సోషల్ మీడియాలో అప్‌లోడ్ చేస్తే... వెంటనే గుర్తిస్తుంది. సమర్థంగా అడ్డుకుంటుంది. కానీ, ఈ సాంకేతికతకు పరిమితులు ఉన్నాయి. మార్ఫింగ్ జరిగినా, క్రాప్ చేసినా కనిపెట్టలేదు. కాబట్టి వ్యక్తిగత వీడియోలకు ఆమోదం తెలిపే ముందే... ఇవన్నీ ఆలోచించుకోవాలి. మరొక్కమాట... అశ్లీల వీడియోల విషయంలో అతను మీ ఒక్కరికే పరిమితం అవుతున్నాడా, ఇంకెవరైనా బాధితులూ ఉన్నారా?... అనే కోణంలోనూ వాకబు చేయండి. ఇదొక మానసిక జాడ్యమైనా కావచ్చు.

డ్రగ్స్ పాజిటివ్ హార్మోన్లను పక్కదారి పట్టిస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో శృంగార జీవితంలోని స్తబ్దతను తొలగించుకోవచ్చు. వ్యాయామంతో పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్, మహిళల్లో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ల ఊట గణనీయంగా పెరుగుతుంది. పోషకాహారం... జీవశక్తినే కాదు, లైంగిక శక్తినీ అందిస్తుంది.

వ్యాయామంతో వచ్చే తీరైన శరీరాకృతి జీవిత భాగస్వామిని మరింత ఆకర్షిస్తుంది. ఆ దృఢత్వం ఓ పట్టాన అలసిపోనివ్వదు. కలిసి నడకకు వెళ్లడం, యోగా చేయడం... ఇద్దరి మధ్యా దగ్గరితనాన్ని పెంచే కసరత్తులు కూడా. తాడాసనం, వృక్షాసనం, సేతుబంధాసనం.. మొదలైన యోగ భంగిమలు లైంగిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపకరిస్తాయి. శారీరక-మానసిక- లైంగిక ఆరోగ్యాలు... మూడూ వేరువేరు కాదనే విషయాన్ని గ్రహించినవారు ప్రపంచాన్నే కాదు, పడకగదినీ జయించగలరు.

'కమ్యూనికేషన్' లోపం!

శరీరం ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా, మనసు నియంత్రణలోనే ఉన్నా... ఆలూమగల శరీరాలూ, మనసుల మధ్య కమ్యూనికేషన్

నాకు ఆరునెలల క్రితం పెళ్లయింది. అప్పటికే స్తంభన సమస్య ఉంది. దీంతో ఆఫీసులో నైట్ డ్యూటీలు వేయించుకుంటూ, తనకు దూరంగా ఉంటున్నా. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా ఏదో ఓ అబద్ధం చెప్పి స్నేహితుడి గదిలో పడుకుంటున్నా. తను ఓ రోజు గట్టిగా నిలదీసింది. నలుగురి ముందూ పంచాయతీ పెట్టించి విడాకులు తీసుకుంటానని హెచ్చరించింది. అదే జరిగితే, సమాజం నా మీద నపుంసకుడు అనే ముద్రవేస్తుంది. ఆ పరిస్థితి వస్తే ఆత్మహత్య చేసుకోవాల్సిందే. ఈ సంక్షోభం నుంచి బయటపడే మార్గం చెప్పండి.

☛ ఇది మీ ఒక్కరి గొడవ కాదు. ఆధునిక సమాజంలో పాతిక నుంచి నలభై శాతం పురుషులను అంగస్తంభన సమస్య వేధిస్తోంది. దీనికి రెండు కారణాలు... ఒకటి మానసికం (సైకోజెనిక్), రెండు శారీరకం (ఆర్గానిక్). ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడూ, భయం గుప్పిట్లో చిక్కుకున్నప్పుడూ... ఒంట్లోని రక్తనాళాలు సమర్థంగా పనిచేయవు. దీంతో పురుషాంగానికి రక్తప్రసరణ మందగిస్తుంది. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యల వల్ల కూడా దాదాపుగా ఇలాంటి పరిస్థితే తలెత్తుతుంది. ఆ ప్రభావంతో అంగం ఒపట్టాన గట్టిపడదు. కొన్నిసార్లు శారీరక, మానసిక సమస్యలు రెండూ కట్టగట్టుకుని దాడిచేసే ఆస్కారం ఉంది. గుండె జబ్బుకు ఇది తొలి హెచ్చరిక కూడా. పురుషాంగానికి రక్త సరఫరా తగ్గిందంటే, గుండెకు కూడా అవసరమైనంత మేర అందడం లేదనే అర్థం. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం... 70 శాతం పురుషులు అంగస్తంభన సమస్య మొదలైన ఏడెనిమిదేళ్లలోపే తీవ్రమైన గుండెపోటుకు గురయ్యారు. ప్రొస్టేట్ సర్జరీ తర్వాత కూడా అంగస్తంభనలో ఇబ్బంది రావచ్చు. టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ లోపమూ ఒక కారణమే. మీ నిర్లిప్తత ఇప్పటికే ఆమె మనసును గాయపరిచి చాలా ఉంటుంది. తనకు ధైర్యం చెప్పండి. అంతా సర్దుకుంటుందని భరోసా ఇవ్వండి. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తననూ మీ వెంట తీసుకెళ్లండి.



లోపిస్తే మాత్రం... ఆ జీవితాలు నిస్సారమే. చిటారు కొమ్మన ఉన్న మిఠాయి అనుభూతిని అందుకోవాలంటే... ఇష్టాలనూ అయిష్టతలనూ, తృప్తులనూ అసంతృప్తులనూ నిస్సంకోచంగా పంచుకోగల అరమరికల్లేని వాతావరణం ఉండాలి. 'కావాలి' అని చెప్పేంత చొరవా, 'వద్దు' అని తిరస్కరించేంత తెగువా ఇద్దరిలోనూ అవసరమే. బెడ్‌రూమ్‌లో నిశ్శబ్దం తుపాను హెచ్చరిక లాంటి తీవ్ర సంకేతం.

'నా భార్యకు లైంగిక ఆసక్తి తక్కువ. పెద్దగా ఇష్టపడదు. నాకేమో, ఎప్పుడూ ఆ ఆలోచనలే. సహకరించకపోతే చేయి చేసుకుంటాను కూడా. ఆ తర్వాత, సారీ చెప్పినా పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండటం లేదు. ఇప్పటికే మా ఇద్దరి నడుమా భౌతికంగా, మానసికంగా దూరం పెరిగిపోతోంది. గతాన్ని మరిచిపోయి, బంధాన్ని బలోపేతం చేసుకునే మార్గం ఉందా?' అంటూ ఓ పాఠకుడు అడిగిన ప్రశ్నకు సీమా ఆనంద్ తన పుస్తకంలో చాలా ఘాటుగానే సమాధానం ఇచ్చారు... 'తనలో ఆసక్తి తగ్గుతోందంటే, సంతృప్తీ తగ్గుతోందని అర్థం. ఆనందాన్ని తీసుకోవడంతో సరిపోదు. ఇవ్వడం కూడా భాగస్వామిగా మీ బాధ్యతే. కుటుంబ సమస్యలూ, వృత్తి ఉద్యోగాలకు సంబంధించిన ఒత్తిళ్లూ, వయసూ, అనారోగ్యాలూ... ఇలా అనేక అంశాలు మహిళ లైంగిక ఆసక్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి. తన ఆరోగ్యం గురించి ఎప్పుడైనా అడిగారా? తన ఆఫీసు సమస్యల గురించి ఏరోజైనా వాకబు చేశారా? కనీసం, ఇంటి పనుల్లో సాయం చేయాలనైనా చూశారా? లేదు కదా! కానీ తను మాత్రం, ఓ యంత్రంలా మీకు రోజూ సహకరించాలని కోరుకోవడం స్వార్థమే అవుతుంది. లైంగికతను పడకగదికే పరిమితమైన వ్యవహారంగా చూడకూడదు. తనతో మరింత సమయం గడపండి. మనసు విప్పి మాట్లాడండి. తనూ ఏదీ దాచుకోకుండా మాట్లాడేలా ప్రోత్సహించండి. సున్నితమైన వ్యక్తీకరణలు కూడా లైంగిక అనుభూతులకు కొనసాగింపే' అంటూ. అవును... నిజమైన శృంగారం పడకగదిలో మొదలు కాదు, పడకగదిలోనే పూర్తీ కాదు!

కాల్పనిక ప్రపంచం...

'నా భర్త పరాయి స్త్రీని పడకగదిలోకి తీసుకొస్తానని అంటున్నాడు. తనకు ఒకేసారి ఇద్దరు భాగస్వాములు కావాలట', 'మా ఆయన సెక్స్ టాయిస్‌తోనే సరిపెట్టుకుంటున్నాడు. నన్ను విస్మరిస్తున్నాడు', 'నేను సిక్స్‌ప్యాక్‌లోకి మారకపోతే విడాకులు ఇస్తానని బెదిరిస్తోంది మా ఆవిడ. యాభై ఏళ్ల వయసులో అదెలా సాధ్యం?'... వగైరా వగైరా ప్రశ్నలతో మానసిక-లైంగిక నిపుణుల ఇన్‌బాక్స్‌లు నిండిపోతున్నాయి. లైంగికత అంటే కొంత ఫిజిక్స్, కొంత కెమిస్ట్రీ. కానీ, కొంతమంది దాన్నో ఇంద్రజాల విద్యలా ఊహిస్తారు. అద్భుతాలు జరిగిపోవాలని ఆరాటపడతారు. నీలి వెబ్‌సైట్లలో కనిపించేదంతా నిజమే అని భ్రమపడతారు. ఆ మోహంలో లైంగిక అనుభవం గురించి అర్థంలేని అంచనాలు పెంచుకుంటారు. వాస్తవాలు ఎటూ వేరుగానే ఉంటాయి. దీంతో, అసంతృప్తితో రగిలిపోతారు. ప్రణయ జీవితంలో చిలిపి ఊహలూ, కమ్మని కల్పనలూ ఓ భాగమే. కానీ, ఆ ఫాంటసీ మోతాదు మీరితే... మనసు పక్కచూపులు చూస్తుంది. అసహజమైన మార్గాలను అన్వేషిస్తుంది. విశృంఖలత్వం నెత్తికెక్కుతుంది. ఆలుమగల మధ్య అవగాహన, అయస్కాంతత్వం తగ్గిపోయినప్పుడే ఇలాంటి విపరీత ధోరణులు పుట్టుకొస్తాయి. ఆ మెరుపును నిలబెట్టుకోవాల్సిన బాధ్యత ఇద్దరి మీదా ఉంటుంది. నిజానికి, ఓ దశ తర్వాత, అనుబంధం ఆకర్షణ స్థాయిని దాటుకుని వెళ్లి పరిణతి వైపుగా ప్రయాణించాలి. మొదలుపెట్టిన దగ్గరే ఆగిపోయినప్పుడే, ఊహల ఊబిలో చిక్కుకుపోయి ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది.

★ ★ ★

ఆలుమగల సంభాషణలు రెండు విధాలుగా జరుగుతాయి. నోరారా కొన్నిసార్లూ, తనువారా కొన్నిసార్లూ. రెండో దశ సంభాషణలకు మొదటిరకం సంభాషణలే ఆరంభం! కానీ, చాలా జీవితాల్లో నోటి మాటలూ కరవైపోతున్నాయి. మాట్లాడుకోవడం లేదు. చర్చించుకోవడం లేదు. ఏం కావాలన్నదీ, ఏం కోల్పోతున్నదీ మనసు విప్పి చెప్పుకోవడం లేదు. ఆ నిశ్శబ్దం... రెండు పడకలనే కాదు, రెండు జీవితాలనూ నిలువునా విడదీస్తోంది. ఏ లైంగిక సమస్య అయినా, జీవిత భాగస్వామితో పంచుకోగానే సగం తగ్గిపోయినట్టే. నిపుణుడిని సంప్రదించాక మిగతా సగమూ నయమైపోతుంది. ★









కెంపుల సొంపులు లేకపోయినా, పచ్చల మెరుపులు అద్దకపోయినా, వజ్రాల తళుక్కుల్ని జతచేయకున్నా... రంగు రంగుల్లో బంగారు ఆభరణాలు కాంతులీనుతున్నాయి. హ్యాండ్ పెయింటెడ్ జ్యువెలరీతో వచ్చిన ఈ కొత్త ట్రెండ్‌లో- టెంపుల్ థీమ్ వడ్డాణాలైతే అతివల మనసును చూసీ చూడగానే ఆకట్టుకుంటున్నాయి. అందమైన చిత్రంలా మారిన ఆ నయా ఆభరణాల సంగతులేంటో మనమూ చూసేద్దామా!



రమణులు మెచ్చే రంగుల వడ్డాణం!



అమ్మాయి ఒంపుసొంపుల అందాల్ని హైలైట్ చేసే ఒకే ఒక నగ... వడ్డాణమే! నడుము ఒంపుల్లో తీరుగా అమరిపోతూ మొత్తం అలంకరణకే ట్రెడిషనల్ టచ్ తెచ్చిపెట్టే ఆభరణం కూడా ఇదే. అందుకే వేడుకల వేళ- లంగాఓణీ వేసినా, పట్టుచీర కట్టినా వడ్డాణాన్ని తప్పక ధరిస్తుంటారు మగువలు. ఆభరణాల్లో దీనికున్న ఆ ప్రత్యేకమైన స్థానం వల్లే- ఇది తరతరాలుగా ట్రెండింగ్ జ్యువెలరీగా నిలుస్తోంది. సాదా బంగారు బెల్టు మోడల్ నుంచి రత్నాల చమక్కుల వరకూ... కొత్త కొత్త డిజైన్లలో అలరించింది. ఇప్పుడేమో హరివిల్లు వన్నెలు అద్దుకుని ఆ నగిషీల్ని ఓ దృశ్యకావ్యంలా చూపిస్తున్నాయి హ్యాండ్ పెయింటెడ్ వడ్డాణాలు!

ఏంటీ ప్రత్యేకత...

నగల డిజైన్లలో పసిడి కాంతుల అందం ఒకెత్తయితే... దాని మీద రంగుల మెరుపుల సౌందర్యం మరొకెత్తు అంటూ జ్యువెలరీ డిజైనర్లు- ఈ నయా ఆభరణాలకు రూపం ఇచ్చారు. అయితే ఉంగరాలూ, చెవి కమ్మలూ, పెండెంట్ల పైన అక్కడక్కడా ఎనామిల్ పూత పూయడం ఎప్పటి నుంచో ఉన్నదే. కానీ ఇలా నగ మొత్తం, అందులోని చిత్రాలకు తగ్గట్టు రంగులు అద్దడం మాత్రం కొత్తగా మొదలైంది. పైగా ఎనామిల్ కోట్‌లా ఒకే దగ్గర రంగు పులిమినట్టుగా కాకుండా, సహజమైన పెయింటింగ్‌ని తలపించడమే వీటి అసలైన ప్రత్యేకత.



మామూలుగా మెషీన్‌తో తయారు చేసిన నగల కన్నా చేతితో తీర్చిదిద్దిన ఆభరణాల నగిషీలు అద్భుతంగా కనిపిస్తాయి కదా. అందుకే త్రీడీ ఆకారాల్లో వచ్చిన టెంపుల్ జ్యువెలరీ బాగా హిట్ అయింది. అందులో అల్లంత దూరం నుంచే కనిపించే వడ్డాణాల్లో దేవుళ్ల చిత్రాలు ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. అయితే ఆ చెక్కుళ్లు మరింత హైలైట్ అవ్వడానికి జ్యువెలరీ కళాకారులు వాటిపైన కుంచెతో రంగులు అద్దుతున్నారు. వడ్డాణం మీద శ్రీరాముడి పట్టాభిషేకం, శివపార్వతుల కల్యాణం, దశావతార దృశ్యాలు మొదలు అష్టలక్ష్మీ రూపాల వరకూ ఎన్నో సుందరమైన ఘట్టాల్ని తీసుకొస్తూ- ఆయా అంశాల్లోని బొమ్మలకు తగ్గట్టు రంగుల పూత పూస్తున్నారు. ఇవేకాదు, పూలతల డిజైన్లలోనూ ఈ హ్యాండ్ పెయింటెడ్ వడ్డాణాలు చాలానే వస్తున్నాయి. బంగారంతో చేయించుకోలేని వారికోసం- మిగతా ఇమిటేషన్ జ్యువెలరీలోలా- వెండీ, పంచలోహాలతో తయారుచేసిన రంగుల వడ్డాణాలూ దొరుకుతున్నాయి.

మరెందుకాలస్యం, ఈసారెప్పుడైనా ఏదైనా వేడుకకు పట్టుచీర కట్టి, నడుముకు ఈ నయా వడ్డాణం పెట్టుకుని వెళ్లండి... అతిథుల గుసగుసలన్నీ ఆ కొత్త నగ చుట్టే సాగుతాయంటే నమ్మండి! ★



నీకోసం... ప్రేమతో..!

వాలెంటైన్స్ డే ఫిబ్రవరి 14న వచ్చినా... ఆ పండుగ సంబరాలు మాత్రం వారం ముందు నుంచే కనిపిస్తాయి. ఫిబ్రవరి 7న రోజ్ డే నుంచే ప్రేమికులు- బహుమతుల వేట మొదలుపెట్టేస్తారు. సరికొత్తగా ప్రపోజ్ చేయాలనీ, ప్రియమైనవారి మనసు దోచుకోవాలనీ, మరిచిపోలేని మధుర క్షణాలుగా మార్చుకోవాలనీ... ప్రేయసీప్రియులు ఒకరికొకరు కానుకలు ఇచ్చిపుచ్చుకుంటారు. అలా ఈ ఏడు ప్రేమికుల రోజు సందర్భంగా మార్కెట్లో సందడి చేస్తున్న కొత్త బహుమతులే ఇవన్నీ!





నీతోనే నీడలా...

పనిచేస్తున్నప్పుడు ఇష్ట సఖి గుర్తొచ్చినా... 'ఐ మిస్ యూ' అంటూ ఆ మూడక్షరాలు మెసేజ్ చేయడానికి తీరిక లేకపోయినా... ఆ ఫీలింగ్ మాత్రం ఆమెకు తెలిసిపోతుంది. ప్రేమికులిద్దరూ ప్రపంచంలో ఏ మూలకు వెళ్లినా ఒకరి జాడ మరొకరికి కనిపిస్తుంది. ఈ లవ్ మంత్రానికి కారణం 'లాంగ్ డిస్టెన్స్ టచ్ కపుల్ బ్రేస్‌లెట్స్'. యాప్ ద్వారా కనెక్ట్ చేసుకుని వీటిని పెట్టుకుంటే చాలు, ఇద్దరి చేతికి ఉన్న రెండు బ్రేస్‌లెట్లూ లింకైపోతాయి. దాంట్లో సీక్రెట్ మెసేజ్‌ల్ని కూడా రికార్డు చేసి పెట్టుకోవచ్చు. బ్రేస్‌లెట్ డయల్‌పైన నొక్కి, అవతలివాళ్లకి క్షణాల్లో వాటిని పంపొచ్చు. ఇంకా ఎక్కడున్నారో లొకేషన్ కూడా ఎప్పటికప్పుడు తెలుస్తుంది. వీటిల్లో మనకు నచ్చినట్టు బోలెడన్ని మోడల్స్ మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. 'ఎక్కడ ఉన్నా పక్కన నువ్వే ఉన్నట్టుంటుందీ...' అంటూ ఊహా లోకాల్లో తేలే ప్రేమికులకు నిజంగా అద్భుతమైన బహుమతి ఇది!



లవ్ క్యాండిల్స్!



కానుక చేతిలో పెట్టడం కాదు, అవతలి వాళ్లకు మరిచిపోలేని రోజు అవ్వాలంటూ వాలెంటైన్స్ డేను వేడుకలా సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారు కొందరు. అందుకు, అలంకరణలో ఉంచిన ప్రతి వస్తువూ ఓ ప్రేమ గుర్తు కావాలని కోరుకుంటూ, మార్కెట్లోకి వచ్చే కొత్త వస్తువుల్ని వెతుకుతుంటారు. అలాంటి వారికోసం వచ్చిందే ఇక్కడున్న 'ఎల్ఈడీ క్యాండిల్ ప్రొజెక్టర్'. బ్యాటరీతో వెలిగే ఈ కొవ్వొత్తుల్లో చాలా రకాలే ఉన్నా... దీపంలా కాకుండా ప్రొజెక్టర్ మాదిరి వెలుగులు చిమ్మడమే దీని ప్రత్యేకత. హార్ట్, ఫ్లవర్, లవ్ లీవ్స్.. తదితర ఆకారాల్లో కాంతులీనుతుందీ కొవ్వొత్తి. ఈ ఒక్క క్యాండిల్‌తో ఇతర డెకరేషన్ అవసరం లేకుండానే అంతా ప్రేమమయం చేయొచ్చు, ఏమంటారు?!

స్కాన్ చేసి, ప్రేమ చూపి!





'తేన కళ్లల్లోకి చూస్తూ మాట్లాడలేకపోతున్నా, నా మనసులోని ప్రేమను సరిగా వ్యక్తపరచలేకపోతున్నా, ఆమెను చూడగానే నా గొంతు మూగబోతోంది...' అంటూ లవ్ ప్రపోజల్స్‌లో ఇబ్బంది పడుతున్నారా... అయితే ఈ క్యూఆర్ కోడ్ గిఫ్ట్స్ మీద ఓ లుక్కేయండి. ఫోన్‌తో స్కాన్ చేస్తే- మీరు చెప్పాలనుకున్న విషయాన్నంతా కళ్ల ముందు ఉంచుతుంది. మీ సొంత మాటలూ, భావాలతో వీడియోలు చూపే క్యూఆర్ కోడ్స్ కానుకలు చేసి పెట్టే వెబ్‌సైట్లూ, గిఫ్ట్ షాపులూ చాలానే ఉన్నాయి!

టెడ్డీబేర్ సర్‌ప్రైజ్!



ఎవర్‌గ్రీన్ బహుమతుల జాబితా చూస్తే మొదటగా కనిపించేవి టెడ్డీబేర్, రోజాపూలూ, జ్యువెలరీనే. అందుకే వాటన్నింటినీ ఒకేదాంట్లో తీసుకొస్తూ, ఈ వాలెంటైన్స్ డేకి కానుక ఒకటి వచ్చింది. అదే 'బేర్ విత్ ప్రిజర్వ్‌డ్ రోజ్, హిడెన్ జ్యువెలరీ బాక్స్ గిఫ్ట్'. మెటాలిక్ రంగుల్లో టెడ్డీబేర్ రోజా పువ్వును పట్టుకుని కనిపిస్తుంది. దాని పక్కనే ఉన్న కీని తిప్పగానే లోపలున్న జ్యువెలరీ బాక్స్ బయటకు వస్తుంది. ప్రాణంగా ప్రేమించిన అమ్మాయి చేతికి ఎర్ర గులాబీతోపాటు ఆభరణాన్నీ అందించి ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తాలనుకుంటే ఈ టెడ్డీ బొమ్మను కొనేయండి మరి!

ప్రేమతోనే నోరు తీపి!



ప్రియమైనవారిని చూడటమే ఓ గొప్ప సందర్భం అనుకుంటూ కలిసిన ప్రతిసారీ ఓ చాక్లెట్‌తో ఆ ఆనందాన్ని పంచుకుంటారు ప్రేమికులు. ఆ తియ్యని వేడుక ప్రేమికుల రోజు మరింత ప్రత్యేకంగా ఉండాలంటే మాత్రం పర్సనలైజ్డ్, వాలెంటైన్స్ డే స్పెషల్ చాక్లెట్లూ, కప్ కేక్స్‌నీ ప్రయత్నించొచ్చు. రోజాపూలూ, హృదయాకారాల్లాంటి ప్రేమ గుర్తులతో కనిపిస్తూనే, 'నువ్వంటే నాకిష్టం' అంటూ మనసులోని భావాలు మొదలు ప్రేమికుల రోజు శుభాకాంక్షలు చెప్పే వరకూ ఎన్నో మెసేజీల్నీ చూపిస్తాయి అవి! కావాలంటే మీరే సొంతంగా తయారుచేసి మీ మనసులోని వారి మీద మరింత ప్రేమ చూపించేయండి!

జ్ఞాపకాల బంతి ఇది!

'ఎలా ఎలా ఎలా ఎలా ఎలా తెలుపనూ...' అంటూ మనసులోని ఇష్టాన్ని చెప్పడానికి ఎంతగానో ఆలోచిస్తుంటారు ప్రేమికులు. 'ఐ లవ్ యూ' అన్న ఆ చిన్న మాటను వినిపించడంలోనే మొత్తం ప్రేమనూ తెలపాలనుకుంటూ సరికొత్త బహుమతులు ఎంచుకుంటారు. అలాంటి వారికి ఇక్కడున్న 'మెమరీ క్రిస్టల్ వీడియో బాల్' సరిగ్గా సరిపోతుంది. మామూలుగా చిన్న గాజు బంతిలా కనిపించినా... దాని కిందనున్న బటన్ నొక్కగానే వెలిగిపోతూ అందులో వీడియో ప్రత్యక్షం అవుతుంది. ఫొటోలూ, వీడియోలతో ప్రేమ మాటలూ, పాటలూ వినిపిస్తూ అవతలి వాళ్ల ప్రేమను చూపించేస్తుంది. అంతేకాదు, ఫోన్లో యాప్ ద్వారా కనెక్ట్ చేసుకుంటే, దీంట్లో నచ్చిన వీడియోల్నీ చూడొచ్చు. డిజిటల్ డిస్‌ప్లే, స్పీకర్లతో ఉండే ఈ బాల్‌ని ఛార్జ్ చేస్తూ వాడుకోవాలి. అరచేతిలోనే వీడియో చూపించే ఈ కానుక- ఎవరికైనా నచ్చి తీరుతుందంతే!



చిట్టి ఆల్బమ్ గ్రీటింగ్!





ప్రేమ ముచ్చట్లు ఎప్పటికీ పదిలంగా ఉండాలంటూ చాలామంది గ్రీటింగ్ కార్డులు ఇచ్చుకుంటారు. రంగుల కాగితం మీద అందమైన అక్షరాలు రాసి ఇవ్వడం మొదలు వెలుగులు చిమ్మే కార్డుల దాకా వీటిల్లో కొత్త వెరైటీలు ఎన్నో వచ్చాయి. ఇప్పుడు వాటి జతనే మినీ ఆల్బమ్ గ్రీటింగ్ బుక్ వచ్చి చేరింది. పర్సులోనో, కీ చెయిన్‌కో దీన్ని పెట్టుకున్నారంటే ఖాళీ సమయం దొరికినప్పుడల్లా ఆ ఆల్బమ్‌ని చూసుకుంటూ మురిసిపోవచ్చు. ఇంకా 'కస్టమైజ్డ్ వాలెంటైన్ బాక్సు' పేరుతో కొత్త బహుమతులూ ఉన్నాయి. వీటిల్లోని వంద చెక్క ముక్కలపైన 'నిన్ను ప్రేమించడానికి వంద కారణాలు' అంటూ నచ్చిన విషయాల్ని రాసి ఇవ్వొచ్చు.

మన పాట!

అప్పట్లో ప్రేమికులు 'ప్రియతమా... నా హృదయమా'... అని పాడుకున్నా 'నీకోసం వేచుందే నా ప్రాణం ఓ బుజ్జితల్లీ...' అంటూ ఈతరం కుర్రకారు ప్రేమరాగాలు తీసినా- సాధారణంగా ప్రతి ప్రేమ పాటకూ కనెక్ట్ అయిపోతారు ప్రేయసీప్రియులు. అందుకే తమ ఇష్టాన్నీ, బాధనీ, కోపాన్నీ, విరహాన్నీ చూపే భావాల పాటలతో ఫీలింగ్స్ పంచుకుంటారు. ఇప్పుడు దాన్నే ఓ అందమైన కానుకగా మార్చి, అవతలివాళ్లకు ఆనందాన్ని పంచొచ్చు. వీటిల్లో- మనకు నచ్చిన పాటలను వీడియో బాక్సుల్లా చేసి ఇస్తారు. అంతేకాదు, మార్కెట్లో చాలా వెబ్‌సైట్లు మన పేర్లూ, మన ప్రేమ కథతో పర్సనలైజ్డ్ సాంగ్స్ కూడా చేసిపెడుతున్నాయి!





ఎన్నో కానుకలు!

కానుక కన్నా ముందు దాని ప్యాకింగ్‌ని చూస్తేనే అవతలివాళ్లు ముచ్చటపడిపోవాలి అనుకుంటే- లైటింగ్ గిఫ్ట్ బాక్సుల్ని కొనొచ్చు. ఎల్ఈడీ లైట్లతో చూడముచ్చటైన రంగుల్లో ఉన్నాయివి. ఇంకా వెరైటీ బహుమతులతో మీ లవర్‌ని ఆకట్టుకోవాలంటే వాలెంటైన్స్ రెయిన్‌బో స్క్రాచ్ కార్డుల్లాంటివి అందించొచ్చు. స్క్రాచ్ కార్డుల మీద గీస్తే హరివిల్లు రంగుల్లో ప్రేమ మాటలు కనిపిస్తాయి. ఇవేకాదు... మీ ఆలోచనలకు అద్దంపట్టే ఇలాంటి లవ్ గిఫ్ట్స్ ఎన్నెన్నో మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి!

అతనికి ఊహ రాకముందే తండ్రి ఇల్లొదిలి వెళ్లిపోతే... పిల్లల కోసమని తల్లి దర్జీగా మారింది! అమ్మ కష్టం చూడలేక అతడూ కుట్టుపని మొదలుపెట్టాడు. తల్లితో కలిసి, అన్నయ్యను ఇంజినీరుని చేశాడు. చెల్లెల్ని చదివించి పెళ్లి చేశాడు. కానీ ఆ అమ్మాయి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. జీవితాన్ని ఎదుర్కోవడంలో తన తల్లికున్నంత ధైర్యం చెల్లికెందుకు లేకుండా పోయిందన్న ప్రశ్న అతణ్ణి అనుక్షణం వేధించింది. దానికి జవాబు వెతికే క్రమంలో 'టైలర్ బ్రో'గా మారిన సెల్వకుమార్... లక్షల మంది అమ్మాయిల జీవితాల్ని మార్చాడు!



ఈ 'టైలర్ బ్రో'కి... లక్షలమంది చెల్లెళ్లు!



తన పేరు సౌమ్య. 'కేరాఫ్ ప్లాట్‌ఫామ్' అంటారే... అలాంటి జీవితం తనది. చెన్నై తరమణిలోని ఓ ప్లాట్‌ఫామ్‌పైనున్న పాకలో పుట్టింది, మరో ప్లాట్‌ఫామ్‌పైన ఉంటున్న కుటుంబంలోకి కోడలిగా వెళ్లింది. ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టారు. ఆ పిల్లల్ని బాగా చదివించాలని కలలు కనేది సౌమ్య. ఓ రోజు తమకి పక్కనే ఉన్న బడ్డీకొట్టావిడ చేతిలోని స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో 'టైలర్ బ్రో' యూట్యూబ్ వీడియో చూసింది. '12 గంటల్లో టైలర్‌గా మారొచ్చు' అన్న వీడియోని చూసి ప్రాక్టీస్ చేయడం మొదలుపెట్టింది. ముందు ప్లాస్టిక్ కవర్లమీద కత్తిరింపు ప్రాక్టీస్ చేసింది. ఓ పాత మెషీన్‌ని రోజు అద్దెకు తీసుకుని అన్నిరకాల వస్త్రాలూ కుట్టడం నేర్చుకుంది. తన గుడిసెనే షాపుగా చేసుకుంది. చూస్తుండగానే ఆ ప్లాట్‌ఫామ్ షాపుకి... చుట్టూ ఉన్న కాలేజీల అమ్మాయిలూ రావడం మొదలుపెట్టారు! ఏడాదిలోనే ఆ కుటుంబం ప్లాట్‌ఫామ్ నుంచి అద్దె ఇంటికి మారింది. సౌమ్య సక్సెస్ స్టోరీ విని సెల్వకుమారే రూ.50 వేలు ఖర్చుపెట్టి తరమణిలోనే ఆమెకి బొటిక్ ఏర్పాటుచేయించాడు! ఇలా, సౌమ్యలాంటి లక్షల మంది అమ్మాయిల జీవితాలని మార్చాడు సెల్వకుమార్. ఆన్‌లైన్‌లోనూ ఆఫ్‌లైన్‌లోనూ అతను నిర్వహించే క్లాసులతో ఇప్పటికే అరవై వేలమంది టైలరింగ్ షాపులూ, బొటిక్‌లూ తెరిచారు. మరీ నిరుపేదలైతే తనే సొంత ఖర్చుతో షాపులు పెట్టిస్తాడు. ఈ రకంగా కోటిమంది అమ్మాయిలకి టైలరింగ్‌ని నేర్పించాలన్నది సెల్వకుమార్ కల అట. ఆ కల కోసం తన ఇంటినీ అమ్మేశాడు. సెల్వకుమార్ ఇలా చేయడం వెనుక ఓ పెద్ద విషాదమే ఉంది...



తెలుగు కుటుంబం నుంచి...

సెల్వకుమార్‌ది విరుదునగర్‌కి చెందిన తెలుగు కుటుంబం. అతని చిన్నప్పుడే తండ్రి దూరమై... రెండో పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ఆ ఊళ్లో ఉండటం ఇష్టంలేక తల్లి దేవకి చెన్నైకి వచ్చి... ముగ్గురు పిల్లలతో పూరిపాకలో తలదాచుకుంది. వాళ్ల ఆకలి తీర్చడానికి దర్జీగా మారింది. రేయింబవళ్లూ శ్రమించినా... ఇంటిల్లిపాది ఆకలి తీరకపోవడంతో సెల్వకుమార్ ఏడో తరగతిలోనే చదువు మానేసి తల్లికి చేదోడువాదోడయ్యాడు. కుట్టుపనితో వచ్చే ఆదాయానికి అదనంగా తల్లీకొడుకులిద్దరూ ఓ గార్మెంట్ ఫ్యాక్టరీలో పనికి వెళ్లసాగారు. అక్కడే కొత్త ఫ్యాషన్ డిజైన్‌లు నేర్చుకుని మంచి టైలర్‌గా గుర్తింపు సాధించాడు సెల్వకుమార్. విరుదునగర్‌కి వచ్చి 'దేవకి ఫ్యాషన్స్' పేరుతో అధునాతన టైలరింగ్ స్టూడియోని తెరిచి నంబర్ వన్‌గా నిలిచాడు. అన్నయ్యని ఇంజినీరింగ్ చదివించాడు. చెల్లెలికి ఘనంగా పెళ్లి చేశాడు. కానీ ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టాక... చెల్లెలి భర్త మద్యపానానికి బానిసయ్యాడు. పుట్టింటితో ఆ బాధలు చెప్పుకోలేక... ఓ రోజు సెల్వకుమార్ చెల్లెలు ఆత్మహత్య చేసుకుంది. తనకి డైరీ రాసే అలవాటు ఉందట. మరణానికి వారం ముందు రాసుకున్నదాంట్లో 'మా చిన్నన్ననీ అమ్మనీ నాకు టైలరింగ్ నేర్పించమని ఎన్నిసార్లు అడిగినా వినలేదు. అమ్మలా నాకూ కుట్టుపని తెలిసి ఉంటే ఈ కష్టాలు తప్పేవి' అని ఉందట. ఆ మాటలు తనని నిలువెల్లా కదిలిపోయేలా చేశాయంటాడు సెల్వకుమార్. మరే అమ్మాయికీ ఆ పరిస్థితి రాకూడదని... పల్లెపల్లెకీ వెళ్లి ఉచితంగా టైలరింగ్ పాఠాలు నేర్పడం మొదలుపెట్టాడు.

వందలూ... వేలూ... లక్షలూ!

'అమ్మాయిలకి ఇంత ఈజీగా టైలరింగ్ నేర్పించేస్తే మన పరిస్థితేమిటీ?' అంటూ దర్జీ సంఘాలు మొదట్లో అతణ్ణి అడ్డుకోవడం మొదలుపెట్టాయట. సెల్వకుమార్ ఆ సంఘాల నుంచి బయటకు వచ్చాడేకానీ... శిక్షణ ఆపలేదు. పైగా తన తరగతుల్ని తమిళనాడులోని పలు జిల్లాలకి విస్తరించాడు. ఫీజు రూపాయి. క్లాసులకి వచ్చే అమ్మాయిలకి టీ, టిఫిన్, భోజనాలన్నీ తనే ఏర్పాటుచేసేవాడు. వాళ్ల సంఖ్య పెరగడంతో పెద్ద కల్యాణ మంటపాలని అద్దెకు తీసుకోసాగాడు. ఓ దశలో వీటికోసం డబ్బు సరిపోక విరుదునగర్‌లోని తన సొంత ఇంటినీ అమ్మేశాడు! ఈ తరగతుల్ని మరెంతో మందికి చేరువ చేయాలని తొమ్మిదేళ్ల కిందట తన భార్య రాణితో కలిసి 'టైలర్ బ్రో' యూట్యూబ్ ఛానల్ మొదలుపెట్టాడు. నాలుగేళ్లలోనే దానికి 15 లక్షల సబ్‌స్క్రైబర్‌లూ, 70 లక్షల వీక్షణలూ రావడంతో అదో ఆదాయ వనరుగా మారింది. ఇందులో వచ్చే ఆదాయంతోనే నెలలో రెండుసార్లు ఆఫ్‌లైన్ తరగతుల్నీ నిర్వహిస్తున్నాడు. ఇవి కాకుండా- నెలనెలా యాభైమంది నిరుపేద మహిళలూ, వికలాంగులకి విరుదునగర్‌లోని తన స్టూడియోలోనే బస, భోజనం ఏర్పాటుచేసి మరీ శిక్షణ అందిస్తున్నాడు. వాళ్లకి తన సొంత ఖర్చుతోనే టైలరింగ్ షాపులూ బొటిక్‌లూ పెట్టిస్తున్నాడు! ★



బడన్నాక టీచర్లుంటారు... మార్కులూ, ప్రోగ్రెస్ కార్డులూ తప్పనిసరి, వీటన్నింటినీ మించి విపరీతమైన పోటీ ఉంటుంది. కానీ ఇవేమీ లేని ఒక స్కూల్ ఉంది. అక్కడ టీచర్లుండరు, మార్కుల ఊసే రాదు... స్కూల్ మెట్ల నుంచి అక్కడున్న చెట్టూ, చేమా కూడా పాఠాలు చెబుతాయి. లక్షలు పోసినా కార్పొరేట్ విద్యలో దొరకని విద్యాబుద్ధుల్ని 27 ఏళ్లుగా పేదపిల్లలకి ఉచితంగా అందిస్తోందీ 'అరుణాచల విలేజ్ స్కూల్'. ఆ విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం...

ఆ స్కూల్లో 'టీచర్లు' ఉండరు!







రైలుబడి... జపాన్ రచయిత్రి, విద్యావేత్త టెట్సుకో కురియొనగి రాసిన ఈ పుస్తకానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లమంది అభిమానులున్నారు. నాలుగ్గోడలమధ్య కాకుండా, పాతరైలు పెట్టెల్లో కూర్చుని, వినూత్నమైన పద్ధతుల్లో చదువు నేర్చుకున్న పిల్లల కథే ఈ రైలుబడి. ఆ పుస్తకం చదివిన ఎవరైనా మన దగ్గరా అలాంటి బడి ఒకటి ఉంటే బాగుండును అని కోరుకుంటారు. అలాంటి కలల బడికి ప్రతిరూపమే తమిళనాడులోని తిరువణ్ణామలై దగ్గర్లోని వెడియప్పనూర్‌లో ఉన్న ఈ అరుణాచల విలేజ్ స్కూల్. బడంటే- టీచర్లు, మార్కులు, ప్రోగ్రెస్‌కార్డులు, యూనిఫాం, బెంచీలు, బ్లాక్‌బోర్డులు, పనిష్మెంట్లు అనే మూస పద్ధతికి పూర్తిగా దూరంగా ఉంటుందీ బడి. ఇక్కడ టీచర్లు ఉండరు. బదులుగా అక్క, అన్న ఉంటారు. అలా ఎందుకంటే... 'సార్ అనో, మేడమ్ అనో పిలిపించుకుంటే వాళ్లకూ, మాకూ మధ్య దూరం పెరుగుతుందికదా' అంటారు ఈ పాఠశాల బాధ్యతలు చూస్తున్న ప్రెసిడెంట్ మదన్‌మోహన్. ఇక్కడ ఎంతటి కఠినమైన పాఠాన్నైనా బ్లాక్‌బోర్డ్‌పైన రాసి వాటిని బట్టీకొట్టమని చెప్పరు. ఉదాహరణకి సౌర వ్యవస్థనే తీసుకుంటే... విశాలమైన ప్రాంగణంలో నేలపైన సూర్యుడు, భూమి, ఇతర గ్రహాల బొమ్మలూ అందమైన రంగులతో చిత్రీకరించి ఉంటాయి. కాసేపు పిల్లలే గ్రహాలుగా మారి ఆయా స్థానాల్లోకెళ్లి అంతరిక్ష పాఠాలని సరదాసరదాగా నేర్చుకుంటారు. అంతేనా, ఒక రాత్రిపూట పిల్లలంతా ఓ చోట చేరి టెలిస్కోప్‌లో ఆ నక్షత్రాలని అన్వేషించి, వారి అనుభవంతోనే గుర్తుపెట్టుకుంటారు. ఇలా, ఒక్క సౌరవ్యవస్థ గురించే కాదు, ఇతర సైన్స్ లెక్కల పాఠాలూ ఈ పద్ధతిలోనే నేర్పిస్తారిక్కడ. అందుకే ఈ స్కూల్లో ఏ మూలకెళ్లినా అక్కడి గోడలు, మెట్లు, తలుపులు, స్తంభాలు కూడా ఏదో ఒక పాఠాన్ని వల్లెవేసేలా చేస్తాయి. మెట్లపైన రాసిన ఎక్కాలు లెక్కలు నేర్పిస్తే, గోడలపైన వర్ణమాల భాషలోని మాధుర్యాన్ని అరటిపండు వలిచినంత తేలిగ్గా బోధిస్తుంది. ఏ విషయాన్నైనా అనుభూతి చెంది నేర్చుకోవడం అనేదే ఈ స్కూల్ సిద్ధాంతం. వారంలో నాలుగురోజులు మాత్రమే ఇలాంటివన్నీ, మిగతా రోజుల్లో సంగీతం, నాట్యం, మార్షల్‌ఆర్ట్స్, శిల్పకళ, కుండల తయారీ, యాప్‌మేకింగ్... ఇలా బతుకు తెరువునిచ్చే ఏ కళ అయినా వలంటీర్ల సాయంతో నేర్చుకోవచ్చు. పదిమంది పిల్లలకు ఒకరు చొప్పున వలంటీర్లు ఉంటారు. ఇదంతా చూస్తే పెద్దవాళ్లకు కూడా ఒక్కనిమిషం బాల్యంలోకి వెళ్లి, మళ్లీ చదువుకోవాలి అనిపించేలా ఉంటుందీ అక్షరవనం. ఇంత శ్రద్ధగా నేర్పిస్తున్నారు అంటే ఫీజులు కూడా అలానే ఉంటాయి అనుకుంటే పొరపాటు. ఇక్కడ ఒక్క రూపాయి కూడా వసూలు చేయరు, చదువు పూర్తిగా ఉచితం. అలా అయితే ఎవరైనా ఈ బడిలో చేరొచ్చా అంటే అదీ వీలుకాదు... ఎందుకంటే ఈ బడిలో మొదటి ప్రాధాన్యం- ఎవరూలేని అనాథ పిల్లలకే. ఆ తర్వాతి అవకాశం- ఫీజులు చెల్లించలేని పేదపిల్లలకి. 27 ఏళ్లుగా ఈ పద్ధతిలో ఎక్కడా రాజీపడలేదీ స్కూల్.



వలంటీర్ల సాయంతోనే...

1999లో స్విట్జర్లాండ్ నుంచి వచ్చిన ఆల్డిస్ జాస్పర్ అనే విద్యావేత్త తిరువణ్ణామలైకి దగ్గర్లోని ఈ వెడియప్పనూర్ గ్రామానికి వచ్చారు. ఇక్కడ ప్రజల పేదరికం, పిల్లలకు సరైన విద్యాబుద్ధులు అందకపోవడం చూసి ఆమే చొరవ తీసుకుని, స్థానికుల సాయంతో 42 మంది పిల్లలతో ఒక పాకలో ఈ బడిని ప్రారంభించారు. డబ్బులేదన్న కారణంతో పిల్లలు మంచి విద్యకి దూరం కాకూడదన్న తలంపుతో ప్రారంభమైన ఈ బడికి ఆర్థిక సాయం దాతల నుంచే అందుతోంది. ప్రస్తుతం ఈ బడిలో పదమూడు గ్రామాలకు చెందిన మూడొందలమంది వరకూ చదువుకుంటున్నారు. ఈ స్కూల్ ఆధ్వర్యంలోనే ఒక మొబైల్ ఆసుపత్రి కూడా నడుస్తోంది. ఇది ఏటా 43వేలమందికి ఉచిత వైద్యం అందిస్తోంది. ఏరంగంలో నిపుణులైనా ఇక్కడకు వచ్చి ఉచితంగా విద్యాబోధన చేయొచ్చు. ఇక్కడ విద్యాబుద్ధులు నేర్చుకున్న ఎంతోమంది పేద పిల్లలు టీచర్లూ, డాక్టర్లూ, సైంటిస్టులుగా రాణిస్తూ రాబోయే తరాలకి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు. ★







‘రాజ్మా’ రారాజుల్ని చేసింది!

ఒకప్పుడు విశాఖపట్నం చుట్టుపక్కల గిరిజన గూడేల్లో ఏ జీపు శబ్దం వినిపించినా... పోలీసులేమోనని ప్రజలు వణికిపోయేవారు. పేదరికం కారణంగా అక్కడి అమాయక గిరిజనులు- సంఘవిద్రోహశక్తుల మాటలు నమ్మి... గంజాయి మొక్కల్ని సాగుచేయడమే ఇందుక్కారణం. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితే వేరు... పోలీసులే కాదు జిల్లా కలెక్టర్ వచ్చినా వాళ్ల ముందు తలెత్తుకుని నిల్చుంటున్నారు ఇక్కడి రైతులు. ఈ మార్పుకి కారణం... రాజ్మాయే! ఏడెనిమిదేళ్ల కిందట అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలోని ఈ గూడేలలో గంజాయి సాగు ఎక్కువగా ఉండేది. కానీ, దానితో తమకూ తమ సంతతికీ జరుగుతున్న నష్టాన్ని అర్థం చేసుకున్న గిరిజన సంఘాలు... పోలీసుల సాయంతో ఈ ప్రాంతంలో రాజ్మా పంటని ప్రోత్సహించాయి. పర్వత ప్రాంతం కావడం, రాజ్మా సాగుకి తగ్గ శీతోష్ణస్థితులూ ఉండటం వల్ల... గంజాయి స్థానాన్ని రాజ్మా ఇట్టే ఆక్రమించేసింది. ఈ ప్రాంతంలో మాత్రమే పండుతున్న చింతపల్లి వైట్ రకానికి వ్యాపారులు కేజీకి రూ.200, చింతపల్లి రెడ్ రకానికి రూ.100 ఇస్తున్నారు. అలా ఓ బస్తాకి రూ.10 వేల దాకా వస్తోంది. ఎకరానికి కనీసం పది బస్తాలు దిగుబడి వస్తుండటంతో ప్రతిరైతూ లక్ష నుంచి లక్షన్నర రూపాయల వరకూ ఆదాయం చూస్తున్నాడు. రాజ్మా సాగు ఇప్పుడు జి.కొత్తవీధి, జి.మాడుగుల, కొయ్యూరు తదితర మండలాల్లో... 15 వేల ఎకరాలకి విస్తరించింది. గిరిజన రైతుల బతుకుల్ని సమూలంగా మారుస్తోంది!

పేదరికం నిప్పయితే... నిరక్షరాస్యత దానికి ఆజ్యం. అవి రెండూ కలిసి ఎన్నో జీవితాలని బుగ్గిచేస్తాయి, సంఘ వ్యతిరేక శక్తులకి చేరువ చేస్తాయి. మూడు విభిన్న ప్రాంతాలకి చెందిన ఈ గిరిజనుల పరిస్థితీ ఒకప్పుడు అదే. వాళ్లని ఆ దుర్భర పరిస్థితుల నుంచి తప్పించింది... వ్యవసాయం. పోడు సాగు తప్ప మరొకటి తెలియనివాళ్లని... ఏకంగా వాణిజ్య పంటలవైపు నడిపించి వాళ్ల జీవితాలని మార్చింది!

నేలను నమ్మారు... నిలదొక్కుకున్నారు!



స్ట్రాబెర్రీ పండించేస్తున్నారు...



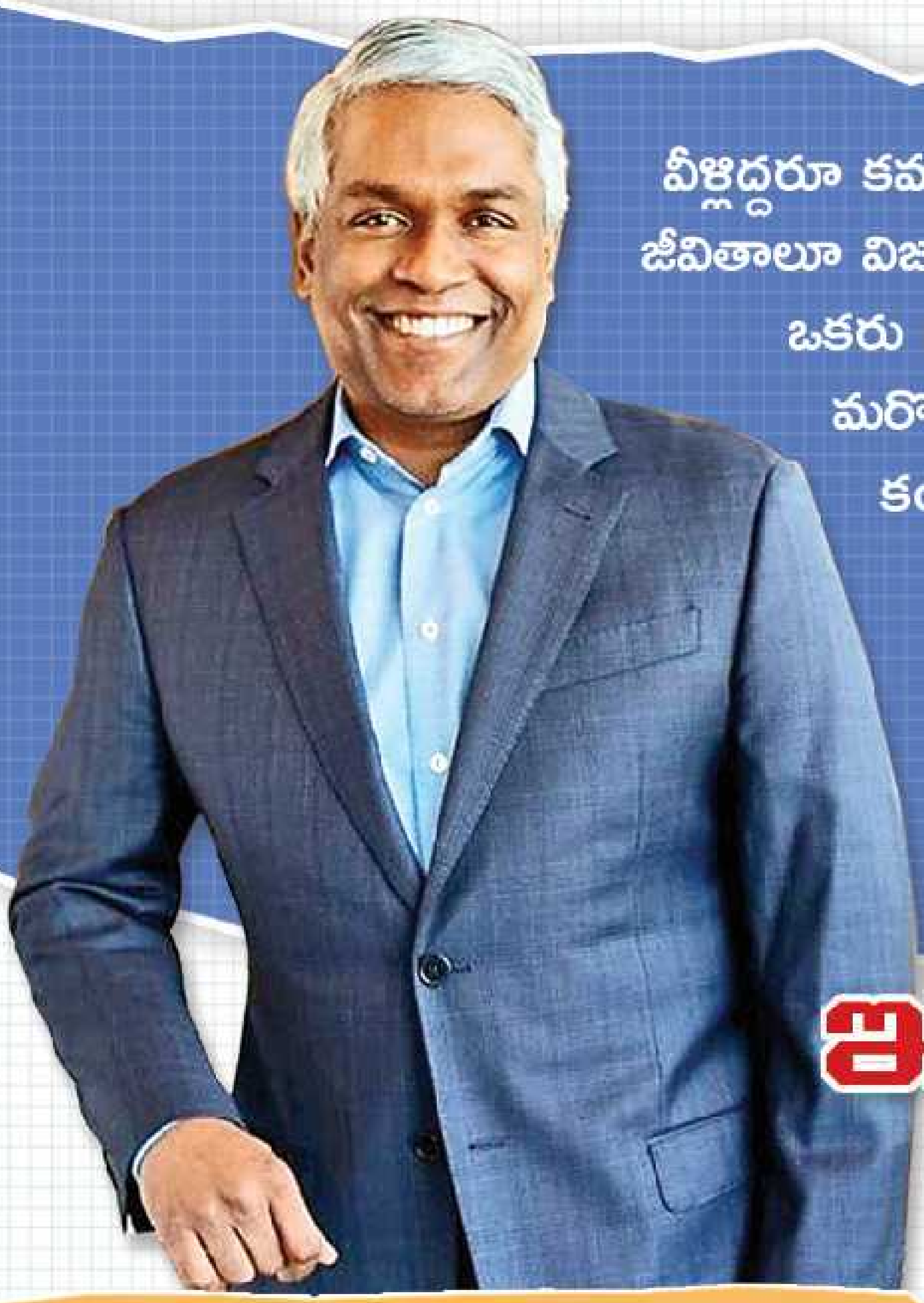
మొన్నటిదాకా నక్సల్స్ ప్రభావిత ప్రాంతాలవి... అభివృద్ధికి ఆమడదూరంలో ఉండేవి. ఊళ్లోని మగవాళ్లందరూ వ్యాపారుల దగ్గర పనిచేసేవారు. తినడానికి చిరుధాన్యాలు తప్ప... మరో పంట విధానం తెలియదు వాళ్లకి. అలాంటి పరిస్థితి నుంచి కేవలం మూడేళ్లలో... స్ట్రాబెర్రీ సాగువైపు అడుగేశారు ఈ గిరిజనులు. ఒడిశాలోని కొరాపుట్, కంధమాల్, మల్కాన్‌గిరి ప్రాంతాల్లో చోటుచేసుకున్న అద్భుతం ఇది. ఈ ప్రజల దైన్యాన్ని రూపుమాపాలని స్థానిక వ్యవసాయ పరిశోధనా కేంద్రమే మొదట స్ట్రాబెర్రీని తెప్పించింది. కానీ ఒడిశా వాతావరణంలో వెచ్చదనం(వార్మ్‌నెస్) ఎక్కువ. దాంతో కొండశిఖరాల దగ్గర 15 డిగ్రీల చల్లదనం ఉండే ప్రాంతాలని ఎంచుకున్నారు. ఎండని తట్టుకోవడానికి డ్రిప్ ఇరిగేషన్‌ని పరిచయం చేశారు. అసలే కొత్త వాణిజ్య పంట, పైగా ఏ మాత్రం పరిచయమే లేని పరికరాలు... ఇవన్నీ చూసి భయపడలేదు అక్కడి రైతులు. పస్తులుండటం కంటే ఏదోఒకటి చేయడమే నయమని... పిల్లాపెద్దా అందరూ సాగులోకి దిగారు. ఆ సాహసం ప్రకృతినీ మెప్పించిందేమో... మూడు నెలల్లోనే స్ట్రాబెర్రీలు చక్కటి రుచితో చేతికందాయి. చూస్తుండగానే మిగతా గిరిజనులూ అదే బాట పట్టారు. అలా ప్రస్తుతం మూడు జిల్లాల్లో రెండొందల ఎకరాల్లో స్ట్రాబెర్రీని సాగు చేస్తున్నారు. కేజీ రూ.500కి మార్కెట్‌లో విక్రయిస్తూ... ఎకరానికి రూ.70 వేల నుంచీ రూ.మూడు లక్షలదాకా ఆదాయం చూస్తున్నారు.

ముంబయికి మల్లెమొగ్గలు...





ముంబయి మహానగరానికి దగ్గర్లోని సహ్యాద్రి అడవులవి. ఆ అడవుల్లో ఎన్నో తరాలుగా ఉంటున్నారా ఆదివాసులు. అన్ని తరాలుగా ఉంటున్నా ఆ భూములమీద వాళ్లకి ఏ హక్కూ ఉండేది కాదు. అందువల్ల, ఏడాదిలో ఎనిమిది నెలలు చుట్టుపక్కలున్న పట్టణాల్లోని ఇటుక బట్టీల్లో కూలీలుగానూ, ముంబయిలో భవన నిర్మాణ కార్మికులుగానూ వెళుతుండేవారు. ఏడెనిమిదేళ్ల పిల్లలూ ఆ పనుల్లోనే ఉండేవారు... ఎవరూ బడిముఖం ఎరగరు. మద్యం, మాదకద్రవ్యాలకి అలవాటు పడ్డారు. 2006 అటవీ హక్కుల చట్టం పుణ్యమాని 2017లో వాళ్లకంటూ సొంతభూములొచ్చాయి కానీ... అందులో వాణిజ్య పంటలు ఎలా సాగుచేయాలో వాళ్లకి తెలియలేదు. ఈ నేపథ్యంలోనే వాళ్ల వృద్ధికి నడుంబిగించింది వాటర్‌షెడ్ ఆర్గనైజేషన్ ట్రస్ట్(డబ్ల్యూఓటీ) అనే ఎన్జీఓ. ఈ ప్రజలు ఉంటున్న సహ్యాద్రి ప్రాంతాల్లోనే బావులు తవ్వించి... 2023లో వాటితో మల్లెపూల సాగు నేర్పించింది. పూర్తిగా సేంద్రియ సాగు పద్ధతిలో పూస్తున్న ఈ పూల నాణ్యతకి మెచ్చి... వ్యాపారులే ఇప్పుడు రోజూ వీళ్ల గ్రామాలకి వచ్చి కొంటున్నారు. కేజీకి రూ.150 నుంచీ రూ.300 వరకూ ఇచ్చి... ముంబయి నగరానికి సరఫరా చేస్తున్నారు. దాంతో రైతులకు ఎకరానికి నెలకు రూ.30 వేల దాకా ఆదాయం వస్తోంది. సహ్యాద్రి అడవుల్లోని 20 గ్రామాల్లో మూడొందల కుటుంబాలు ఈ పూలని సాగుచేస్తున్నాయి ఇప్పుడు. వలస వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకపోవడంతో పిల్లల్ని బడికి పంపిస్తున్నారు.



వీళ్లిద్దరూ కవలలు. కవలలైనంత మాత్రాన ఇద్దరికీ ఒకేరకం జీవితాలూ విజయాలూ ఉండాలని లేదుకానీ... వీళ్లకున్నాయి. ఇద్దరిలో ఒకరు థామస్ కురియన్... గూగుల్ క్లౌడ్ సంస్థకి సీఈఓ. మరొకరు జార్జ్ కురియన్... క్లౌడ్‌రంగ దిగ్గజం 'నెట్‌ఆప్' కంపెనీకి సీఈఓ. అంతేకాదు, ఈ ఇద్దరూ ప్రవాస భారతీయ కుబేరులు కూడా. స్కూల్ నుంచీ ఒకే బాట ఒకే మాటగా నిలిచిన ఈ అరుదైన కవలల జీవిత విశేషాలివి...



కవలలు... ఇద్దరూ సీఈఓలే!

ఈ కవలల కథని వాళ్లమ్మ మోలీతోనే మొదలుపెట్టాలి. ఆమెది శ్రీలంక. అక్కడ ఆడపిల్లలు చదువుకోవడమే అరుదైన రోజుల్లో ఆమె యూనివర్సిటీ స్థాయిలో గోల్డ్ మెడల్ సాధించి... భారతదేశంలో టీచర్ ఉద్యోగానికని వచ్చారు. కేరళకి చెందిన పీసీ కురియన్‌ని పెళ్లాడారు. కురియన్... చాలా పేదరికం నుంచి పైకొచ్చినవాడు. పస్తులుండి మరీ చదువుకుని కెమికల్ ఇంజినీరుగా బెంగళూరు గ్రాఫైట్ ఇండియా సంస్థలో ఉద్యోగం చేస్తుండేవాడు. కురియన్-మోలీలకి మొదట జాకబ్, మాథ్యూ అని ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టారు. వాళ్ల తర్వాత 11 ఏళ్లకి కవలలుగా జన్మించారు జార్జ్-థామస్‌లు. థామస్ కంటే జార్జ్ కొన్ని సెకన్లు పెద్దవాడట. ఇద్దరూ బెంగళూరు సెయింట్ జోసెఫ్ స్కూల్‌లో చదువుకున్నారు. ఒకేలా ఉండటం వల్ల క్లాస్‌కి ఒకరు ఆబ్సెంట్ అయి ఇంకొకరు దానికి హాజరు కావడం, ఆటల్లో ఒకరికి బదులు ఇంకొకరు వెళ్లి గెలవడం, తరచూ టీచర్లని గందరగోళానికి గురిచేయడం...లాంటి అల్లరి బాగానే చేసేవారట. కానీ ఆ ఆటలేవీ ఇంట్లో సాగేవి కావు. కారణం వాళ్లమ్మే! 'తను మహా స్ట్రిక్ట్. మేం ఎక్కడికెళ్లినా రోజూ సాయంత్రం ఆరుగంటలకి ఇంటికి రావాలి. సరిగ్గా 6.15కల్లా భోజనానికి కూర్చోవాలి. క్షణం ఆలస్యమైనా... ఆ రోజు మాకు డిన్నర్ లేనట్టే. అంతేకాదు, అంట్లు తోమడం నుంచి వంట చేయడం దాకా అన్ని పనులూ అన్నయ్యలూ మేమూ కలిసే చేసేవాళ్లం. ఈ క్రమశిక్షణ, నిబద్ధతా అమెరికాలో మాకెంతో సాయపడ్డాయి' అంటాడు థామస్!

ఐఐటీ నుంచి...

ఇంటర్ అయ్యాక అన్నదమ్ములిద్దరూ ఐఐటీ మద్రాసులో చేరారు. పనిలో పనిగా అమెరికాలోని ప్రిన్స్‌టన్ యూనివర్సిటీలో బీఎస్‌కి దరఖాస్తు చేశారు. అనూహ్యంగా ఇద్దరికీ స్కాలర్‌షిప్‌తో సీటొచ్చింది. అమ్మానాన్న ఎక్కడెక్కడో అప్పులు తెచ్చి... 300 డాలర్లు సర్దితే... 17 ఏళ్లకి న్యూజెర్సీ నగరానికి వచ్చి చేరారు. యూనివర్సిటీలో ఫ్రీ సీటు వచ్చినా... బస, భోజనం ఖర్చుల కోసం కెఫటేరియాలో వెయిటర్‌లుగానూ, కార్ పార్కింగ్ బాయ్స్‌గానూ పనిచేశారు. 'అమ్మానాన్నల్ని వదిలి ఇక్కడికొచ్చామన్న బాధ మా ఇద్దర్నీ మరింతగా చేరువచేసింది. అప్పటిదాకా తోబుట్టువులుగా మాత్రమే ఉన్నవాళ్లం బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ అయ్యాం' అంటాడు థామస్. జార్జ్ చదువు డిస్టర్బ్ అవుతుందని అతణ్ని పార్ట్‌టైమ్ ఉద్యోగం మాన్పించిన థామస్- కంప్యూటర్ కోడింగ్ నేర్చుకుని జాబ్‌వర్క్స్ చేయసాగాడు. అలా వచ్చిన అధిక ఆదాయంతోనే ఇద్దరూ ఏ బాదరబందీ లేకుండా చదువుకోగలిగారు. అలా మూడేళ్లలో ఇద్దరూ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్ ముగిస్తే... థామస్ యూనివర్సిటీ టాపర్‌గా నిలిచాడు. జార్జ్ సెకండ్ ర్యాంకు అందుకున్నాడు! ఆ తర్వాత స్టాన్‌ఫర్డ్ వర్సిటీలో ఎంబీఏ చేయాలన్నది వాళ్ల కల. కానీ అంత డబ్బు లేదు. దాంతో మొదట జార్జ్ ఉద్యోగంలో చేరి థామస్‌ని ఎంబీఏ చదివించాడు. థామస్ ఎంబీఏ పూర్తికాగానే తను ఉద్యోగం చేస్తూ... జార్జ్‌ని చదివించాడు. ఇద్దరి ఎంబీఏల తర్వాత జార్జ్ ఒరాకిల్‌లో చేరితే... థామస్ మెకన్సీలో చేరాడు. చిత్రంగా, ఆరేళ్ల తర్వాత థామస్ ఒరాకిల్‌కి మారితే... జార్జ్ మెకన్సీకి వచ్చాడు!

'క్లౌడ్' సంచలనాలు...

ఒరాకిల్‌లో చేరిన థామస్ 2006కే ఆ సంస్థలో అత్యధిక జీతం అందుకుంటున్న ఉద్యోగి అయ్యాడు. ఆ సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు లారీ ఎలిసన్‌కి తలలో నాలుకయ్యాడు. 35 వేల మంది ఉన్న ప్రొడక్షన్ డెవలప్‌మెంట్ విభాగానికి ప్రెసిడెంట్ అయ్యాడు. ఆ సంస్థని క్లౌడ్ టెక్నాలజీ బాట పట్టించాడు. అక్కడ 22 ఏళ్ల సుదీర్ఘ ప్రస్థానం తర్వాత... 2019లో గూగుల్ క్లౌడ్ విభాగానికి సీఈఓగా కొత్త అవతారం ఎత్తాడు. నష్టాల్లో కూరుకుపోయిన ఆ విభాగాన్ని ఆరేళ్లలో 43 లక్షల కోట్ల ఆదాయానికి చేర్చాడు. దాంతోపాటే తన ఆదాయమూ పెరిగింది... 15 వేల కోట్ల సంపదతో... భారతీయ ప్రపంచ కుబేరుల్లో ఒకడయ్యాడు! మరోవైపు జార్జ్... మెకన్సీ నుంచి వైదొలగి 'నెట్‌ఆప్' అనే కంపెనీలో చేరాడు. దాన్ని సమూలంగా మార్చి 2010లోనే క్లౌడ్ వైపు నడిపించాడు. ఆరేళ్లకే దానికి సీఈఓ అయ్యాడు. థామస్ సహకారంతో గూగుల్ సంస్థనీ తన కంపెనీ వినియోగదారుగా మార్చుకున్నాడు. తనూ ఇప్పుడు వేల కోట్ల సంపద ఉన్న కుబేరుడే!

అన్నదమ్ములిద్దరూ ఈ మధ్యే కేరళలోని కొట్టయంలో- తమ తండ్రి పస్తులుండి చదువుకున్న బడిని దత్తత తీసుకున్నారు. అక్కడి పిల్లలకి రోజూ రెండు పూటలా భోజనం పెడుతున్నారు. ఆ బాధ్యతల్నీ ఆ గ్రామంలోనే ఉంటున్న 85 ఏళ్ల వాళ్లమ్మ మోలీయే చూసుకుంటున్నారు. ★



కథ

వారధి

- డా॥ మాధురి ఇంగువ



రాజీవ్ గాంధీ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్, శంషాబాద్. అయిదేళ్ళ తర్వాత కుటుంబంతో సహా ఈ పుణ్యభూమి పైన అడుగుమోపిన మహిత మనసులో ఏదో తెలియని ఉద్వేగం చోటుచేసుకుంది. భర్తా, ఏడేళ్ళ కూతురు భవితా, ఆమె ఆనందానికి భంగం కలిగించకుండా లగేజీ తోసుకుంటూ నడుస్తున్నారు. ఆమె ఉద్వేగంలో ఆనందమే కాదు ఏదో తెలియని లోటు కూడా మిళితమై ఉంది. అది చాలాకాలం తర్వాత పుట్టింటికి వస్తున్నందువల్ల మాత్రమే కాదు, అమ్మ పోయాక ఇదే మొదటి రాక. నాన్న ఒక్కడే ఉంటున్నాడు. దుఃఖం, ఆనందం సమ్మిళితమైన భావన అది.

'ఈసారి వెళ్తే కనీసం ఆరు నెలలు నాన్నతోనే ఉండాలి, నాన్నతో ఆనందంగా గడపాలి, నా బాల్యాన్ని మళ్ళీ వెతుక్కోవాలి' అని అమెరికాలోనే గట్టిగా నిర్ణయించుకుని ఫ్లైట్ ఎక్కింది మహిత. అందుకోసం, తన కూతురు భవితతో 'ఆన్‌లైన్ హోమ్ స్కూలింగ్' చేయించేలా బడిలో అనుమతి తీసుకుంది. తానూ తన భర్తా కూడా రిమోట్ వర్క్ ఆప్షన్ ద్వారా 'వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్' చేయడానికి చాలా కష్టపడి, ఎన్నో ఫార్మాలిటీస్ పూర్తిచేసి అనుమతి పొందారు.

ఈ ఆరు నెలల్లో కోల్పోయిన బాల్యాన్నీ నిన్నటికీ నేటికీ మధ్య ఏర్పడిన అగాధాన్నీ భర్తీ చేయాలని మహిత బలంగా అనుకుంది. హైదరాబాద్‌లో దిగగానే ఒక తెలియని ఆనందం ఆమెని చల్లని పిల్లతెమ్మెరలా తాకింది. ప్రయాణ బడలికకి కళ్ళు ఎర్రబారినా, 'కోల్పోయినదేదో పొందబోతున్నాను' అన్న ఆశ ఆమె ముఖాన్ని మెరిపిస్తోంది.

లగేజీతో టాక్సీ ఎక్కారు ముగ్గురూ. వాయుకాలుష్యం, శబ్ద కాలుష్యం భరిస్తూ రెండు గంటలు సుదీర్ఘ ప్రయాణం చేశాక 25 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఇంటికి చేరుకున్నారు.

ఉబికి వస్తున్న ఎన్నో ఆశలను అదిమి పెట్టుకుని, ఊపిరి బిగబట్టి వచ్చిన మహితకు రంగు వెలిసిపోయిన ఇల్లు నీరసంగా కనిపించింది. అమ్మలేని లోటు ఇంట్లో శూన్యాన్ని నింపడమే కాదు, ఇంటి బయట గోడల్ని కూడా కళావిహీనం చేసింది. గేటు తీసుకుని లోపలికి అడుగుపెట్టగానే, వాకిట్లో మందార చెట్టు... లేని ఓపిక తెచ్చుకుని ఎర్రని పూలతో ఆనందంగా తన బాల్య స్నేహితురాలిని నవ్వుతూ స్వాగతించినా, కింద భాగంలో కుప్పగా పేరుకుపోయిన ఎండుటాకులు మనోవేదనని దాచలేకపోతున్నాయి. ఇంతలో "వచ్చావా మహీ..." అంటూ నాన్న బయటకు వచ్చారు. ఆయన నడక వణుకుతున్నా, కళ్ళలో ఆనందం ప్రకాశిస్తోంది, కానీ ఆ ఆనందంలో కూడా ఏదో తెలియని బెరుకును తొలిసారిగా మహిత గమనించింది.

కూతురిని అక్కున చేర్చుకుని ప్రేమ ప్రదర్శించటానికి కూడా ఒక నిమిషం సంశయించారు. ఎందుకంటే 'ఆమె ఇప్పుడు కేవలం తన కూతురు కాదు, అమెరికా రిటర్న్డ్. ఆమెకు ఇక్కడి మనుషులు శుభ్రంగా అనిపిస్తారో లేదో, ఈ గాలీ దుమ్మూ పడుతుందో లేదో, అసలే ఇప్పుడు వాళ్ళ అమ్మ కూడా లేదు... మరి భోజనానికీ అదీ ఇబ్బంది పడుతుందేమో' అన్న భయాలూ ఆలోచనలూ ఆయన ప్రేమని డామినేట్ చేస్తున్నాయి.

మొహమాటంగా నవ్వుతూనే మహిత కుటుంబం లోపలికి అడుగుపెట్టింది.

★ ★ ★

ఆ రాత్రి భోజనాల దగ్గర... "నాన్నా, రేపు మనం మన పాత బజారుకి వెళ్దాం, ఆ తర్వాత పిన్నీ వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్దాం" అని ఉత్సాహంగా చెప్పింది మహిత.

నాన్న నవ్వి, "పిన్నీవాళ్ళు ఆ ఇల్లు అమ్మేసి అపార్ట్‌మెంట్‌కి వెళ్ళిపోయారమ్మా. మన బజారులో ఇప్పుడు నడవలేం, చాలా ట్రాఫిక్. నువ్వు క్యాబ్ బుక్ చేసుకోవాలి" అన్నారు. ఆయన మాటల్లో 'మారిన నీ జీవన శైలి వేరు, ఇక్కడి నేటి పరిస్థితులు వేరు' అన్న భావన స్పష్టంగా వినపడింది. మహిత కొద్దిగా నిరుత్సాహపడింది.

మరుసటిరోజు చుట్టాలూ పక్కింటివాళ్ళూ పలకరించడానికి వచ్చారు. అందరి ప్రశ్నలూ ఒకేలా ఉన్నాయి.

'మీకు గ్రీన్‌కార్డ్ వచ్చిందా?'

'మీ అమ్మాయికి ఎక్కడ సీటు వచ్చింది?'

'అక్కడ ఇళ్ళు ఎంత రేంజ్‌లో ఉంటాయి?'

'ఎన్ని కోట్లు సంపాదించారు?'

'మా వాడికి ఎంఎస్ చేయాలని ఉంది, ఏ యూనివర్సిటీ బెటర్ అంటావు?'

అంటున్నారు తప్ప, ఆప్యాయంగా 'ఎలా ఉన్నావు మహతీ? నీకు అక్కడ మనవాళ్ళు లేక ఒంటరిగా అనిపించదా? అమ్మ పోయిన బాధ నుంచి కోలుకున్నావా?' అని ఒక్కరూ అడగలేదు. వారి కళ్ళలో మహిత ఒక మనిషి కాదు, 'సక్సెస్ సింబల్.'

'ఆమె ఒక నడిచే వీసా కౌన్సిలర్, డాలర్ల యంత్రం. ఆమె రేంజ్ వేరు కనుక గొప్పగా మాట్లాడాలి. మనం కూడా గొప్పగా కనిపించాలి' అన్న తాపత్రయం. నిన్నటి నిష్కల్మషమైన ప్రేమలూ ఆప్యాయతలూ ఏమయ్యాయి? తెచ్చిపెట్టుకున్న చిరునవ్వు ఇంకిపోయి మళ్ళీ నిరుత్సాహపడింది మహిత.

★ ★ ★

మహిత అనుకున్నది ఒకటయితే, అక్కడ జరుగుతున్నది ఇంకొకటి. రోజులు నిస్సారంగా గడుస్తున్నాయి.

ఒకరోజు సాయంత్రం మేడ మీద నిలబడి పగటికీ రేయికీ మధ్య నలిగి ఎర్రబడ్డ సూర్యుడిని చూసి విషాదంగా నవ్వుకుంది. ఎటు ఉండాలో ఎటూ తేల్చుకోలేని తన అంతర్మథనాన్ని ప్రతిబింబిస్తున్న రవిబింబం, ఆమెతో ఏదో ఆవేదన పంచుకుంటున్నట్టు తోచింది. మౌనాన్ని మించిన భాష లోకంలో ఇంకేముంది!

ఆమె ఆలోచనలను భంగపరుస్తూ పక్కింటి మేడ మీద కుర్రాడు ఫోన్‌లో గట్టిగా అరుస్తూ మాట్లాడుతున్నాడు.

'నాన్నగారూ, ఈ ఒక్కసారికి లోన్ పెట్టండి, అమెరికా వెళ్ళాక రెండేళ్ళలో తీర్చేస్తా అని మొత్తుకుంటున్నాను కదా. ఇక్కడ ఈ ఉద్యోగంతో నా లైఫ్ వేస్ట్ అవుతోంది.'

మహితకి ఆ మాటలు ఎక్కడో గుచ్చుకున్నాయి. ఒక్కసారిగా పెల్లుబికిన కన్నీళ్లు ఆపుకుంటూ గట్టిగా కళ్ళు మూసుకుంది.

అప్పట్లో తను కూడా నాన్నతో ఇదే మాట అంది. 'నాన్నా, నన్ను వెళ్ళనివ్వండి, అక్కడ లైఫ్ బాగుంటుంది.'

నిజమే, విదేశాలలో లైఫ్ బాగుంటుంది. పెద్ద ఇల్లూ, కోట్ల సంపాదనా, రెండు మూడు కార్లూ, వీకెండ్ 'గెట్ టు గెదర్'లూ. కానీ, అమ్మకి క్యాన్సర్ వచ్చినప్పుడు, కీమోథెరపీ వల్ల అమ్మ ఒళ్ళంతా మంట పుట్టిపోతుంటే, పక్కన కూర్చుని సేవ చేయాల్సిన చేతులు, వేల మైళ్ళ దూరంలో ల్యాప్‌టాప్ కీబోర్డు మీద 'కోడింగ్' రాస్తున్నాయి. అమ్మ చివరి చూపు కోసం ఫ్లైట్ టికెట్లు వెతుకుతుంటే, 'పీక్ సీజన్' అని టికెట్ దొరకని నిస్సహాయత.

డాలర్లు తీర్చలేని ఆవేదనా కొనలేని ప్రశాంతతా... ఇవన్నీ ఆ కుర్రాడికి ఎలా చెప్పగలదు? చనువు తీసుకోలేక కాదు, తెలియజేసే భాష తెలియక. తల భారంగా అనిపించి, కాఫీ కలుపుకుందాం అని కిందకు వెళ్ళింది మహిత. నాన్న టీవీలో వార్తలు చూస్తున్నారు. భర్తా కూతురూ మధ్యాహ్నం పడుకుని ఇంకా లేవలేదు. ఇలా ఏకాంతం దొరికినప్పుడే ముఖ్యమైన విషయం ఒకటి తండ్రితో మాట్లాడాలనుకుంది మహిత.

"నాన్నా..." అని పిలిచింది తండ్రి పక్కన కూర్చుంటూ.

"ఏమ్మా, మీ గదిలో ఏసీ సరిగ్గా పని చేయట్లేదా?" అని అడిగారాయన కంగారుగా.

"అదికాదు నాన్నా... నేను ఈ ఇల్లు అమ్మేసి, నిన్ను నా దగ్గరికి తీసుకెళ్దాం అనుకుంటున్నాను" అంది కొద్దిగా తటపటాయిస్తూ. ఇది నిజానికి ఆమె ఆలోచన కాదు, భర్త ఆలోచన. మామయ్యగారు ఒక్కరే ఇంటి పనులకు ఇబ్బందిపడుతూ, బయట పనులకు కష్టపడుతున్నారని అతడి ఆరాటం.

నాన్న ఒక్క క్షణం మౌనంగా ఉండిపోయారు. తర్వాత లేచి వెళ్ళి కిటికీలోంచి బయట ఉన్న మర్రిచెట్టు వైపు చూపించారు.

"మహితా, ఆ చెట్టును చూడు. దాని వేళ్ళు భూమిలోకి ఎంత లోతుగా వెళ్ళాయో. ఇప్పుడు దాన్ని పీకి, అమెరికాలో నీ గాజు తొట్టెలో పెడితే బతుకుతుందా?"

మహిత ఆశ్చర్యంగా చూసింది.

"నువ్వు వెళ్ళిపోయావు. అది తప్పు కాదు. పెళ్ళి చేశాక అత్తారింటికి వెళ్ళినట్టే విదేశాలలో ఉద్యోగం వస్తే మంచి జీవితం కోసం అటు వెళ్తారు. నీ వేళ్ళు ఇక్కడే ఉన్నా- చిన్న వయసులో వెళ్ళినందునో ఏమో, నువ్వు ఆ మట్టిలో కుదురుకోగలిగావు. నీ కొమ్మలూ రెమ్మలూ అక్కడ విస్తరించాయి. కానీ, నా వేళ్ళతోపాటు కొమ్మలూ ఇక్కడే ఉన్నాయి. ఇప్పుడు- ఈ వయసులో నన్ను అక్కడికి రమ్మంటే, నా వేళ్ళనే కాదు, కొమ్మల్నీ నరుక్కొని రమ్మన్నట్టే. స్నేహితులూ చుట్టాలూ



అందరికీ దూరమై- అన్నీ కోల్పోయిన బెంగతో- నీ ఇంట్లో నేను మోడులా మిగిలిపోతాను తప్ప, జీవమున్న మనిషిలా బతకలేను తల్లీ... అర్థం చేసుకో."

ఆ మాట వినగానే ఆమె మనసు కుంగిపోయింది. తండ్రిని తీసుకుని విదేశాలు వెళ్ళి, ఆయనని అక్కడ సర్దుకోమని చెప్పలేదు, అలా అని ఆయన కోసం అమెరికాలో అన్నీ వదులుకుని వచ్చి ఇక్కడ సెటిల్ అవలేదు. ముఖ్యంగా- భవిత అందుకు అస్సలు ఇష్టపడటం లేదు. ఏమీ పాలుపోని అయోమయంలో నిస్సహాయంగా కూర్చుండిపోయింది మహిత.

తండ్రి చూపించిన మర్రిచెట్టు వైపు చూసింది. ప్రవాస భారతీయులందరి బతుకూ 'మర్రిచెట్టు ఊడల' వంటిదేనని అర్థమైంది. చెట్టు కొమ్మల నుండి పుడతారు, కిందకు జారుతారు, కానీ నేలను తాకలేరు, గాలిలోనే వేలాడుతూ ఉంటారు. ఇటు సొంత గడ్డ మీద హక్కులు ఉండవు, అటు పరాయి గడ్డ మీదా హక్కు ఉండదు. కానీ ఇరువైపులా బాధ్యతలు మాత్రం బరువుగా ఉంటాయి.

★ ★ ★

రాత్రి పడుకునే ముందు, మహిత ఎప్పటిలాగానే డైరీ రాసుకుంది.

'మేము గెలిచామని ప్రపంచం అనుకుంటోంది. కానీ మేము కోల్పోయింది ఏమిటో, తల ఆన్చి పడుకునేటప్పుడు ఆ విమానాల కిటికీలపై జారిపడే కన్నీటి చుక్కలకే తెలుసు. మేము రెండు దేశాల మధ్య వేలాడుతున్న వంతెనలం. మా పిల్లలు ఆ వంతెన దాటి ఆ చివరకు వెళ్ళిపోతారు. మా తల్లిదండ్రులు ఈ చివర ఉండిపోతారు. మేము మాత్రం మధ్యలో, కింద ప్రవహించే జ్ఞాపకాల నదిని చూస్తూ నిలబడిపోతాం.'

★ ★ ★

ఆరు నెలలు ఉందాం అనుకున్న మహిత కలలు తీరలేదు. తన బాల్యం తనకి తిరిగి దక్కలేదు. కానీ తన రేపటి బాధ్యత మాత్రం పిలుస్తోంది.

"అమ్మా, నాన్న టికెట్లు బుక్ చేశారు. రేపే మన ప్రయాణం. మా టీచర్‌కి మెయిల్ పెట్టు. ఇంక నేను రాత్రులు మేలుకుని ఆన్‌లైన్ స్కూలింగ్ చేయనక్కర్లేదు. ఎల్లుండి నుంచి ఫ్రెండ్స్‌తో స్కూల్‌కి వెళ్ళొచ్చు. అక్కడ ఐస్ హాకీ ఆడుకోవచ్చు" అంటోంది ఏడేళ్ళ భవిత. స్వదేశం వస్తుంటే తను ఎంత ఉద్వేగపడిందో, అమెరికాకి వెళ్ళడానికి భవిత అంతకంటే ఎక్కువగా ఉద్వేగపడుతున్నట్టు మహిత గమనించింది. ఎవరు పుట్టి పెరిగిన నేల వారికి అమ్మ ఒడితో సమానం కదా.

★ ★ ★

మరునాడు సాయంత్రం మళ్ళీ అదే ఎయిర్‌పోర్ట్, అదే రద్దీ. కానీ ఈసారి మహిత మనసులో ఒక స్పష్టత... తను ఎక్కడికీ వెళ్ళడం లేదు, ఎక్కడి నుంచీ రావడం లేదు. తను కేవలం ప్రయాణిస్తోంది... అది గమ్యం లేని ఒక నిరంతర ప్రయాణం, తీర్చలేని ఒక నిరంతర సంఘర్షణ.

విమానం ఎక్కినా ఆగని ఆలోచనలు. గాలిలో వేలాడుతున్న విమానం కూడా ఇరు సంధ్యల నడుమ నలిగిన సూర్యుడిలా, ఇరు తీరాలలో తాను దేనికి చెందుతానో తెలియని వంతెనలా, తూర్పు నుండి పడమరకు ప్రయాణిస్తూ నడిమధ్యన గాలిలో వేలాడుతోంది. ★



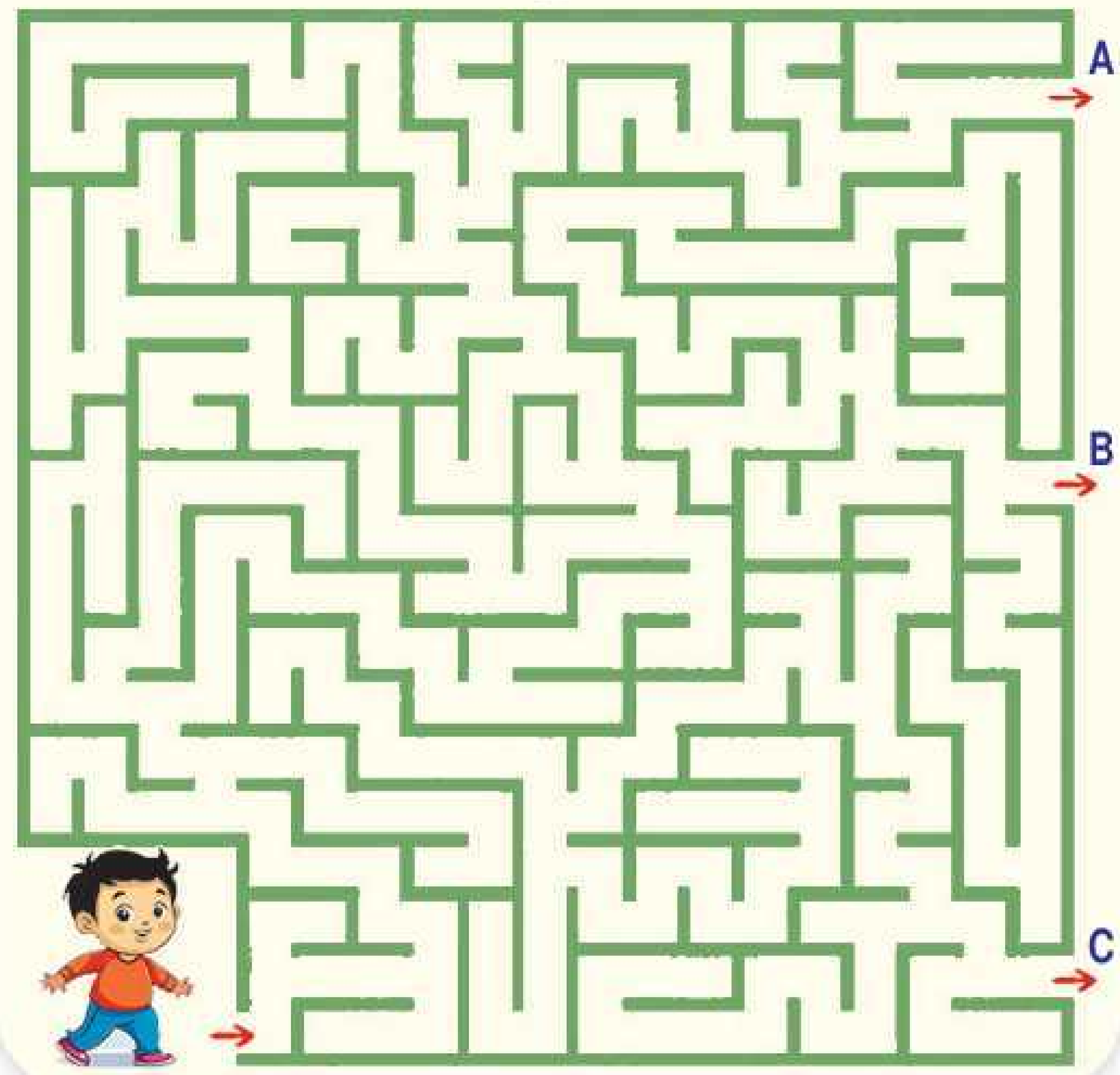
చెప్పగలరా?

లంచ్ బాక్స్ సర్దడంలో అమ్మకు సాయం చేస్తోంది వీణ. ఈ బొమ్మలో ఆంగ్ల అక్షరం 'G'తో మొదలయ్యే కొన్ని అంశాలున్నాయి. అవేంటో చెప్పగలరా?



దారి కనుక్కోండి

చీకటి పడటంతో పార్కు నుంచి ఇంటికి వెళ్లిపోవాలనుకున్నాడు పవన్. అయితే, తను ఏ మార్గం నుంచి బయటికి వస్తాడో మీకు తెలిసిందా?



గప్‌చుప్

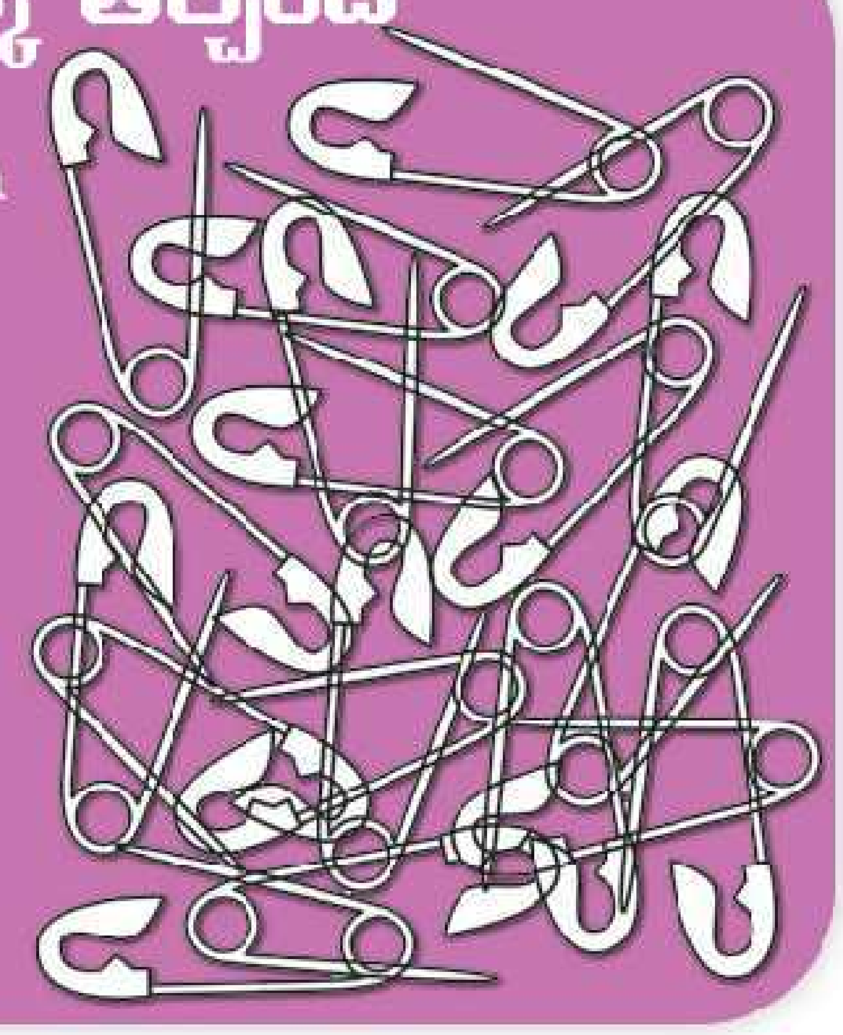
పిల్లలంతా ఎంచక్కా ఆడుకుంటున్నారు కదూ! బొమ్మను బాగా గమనించి, కిందున్న ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పండి చూద్దాం.

1. ఇక్కడ చెక్కతో చేసిన వస్తువులు మూడు ఉన్నాయి. అవేంటో తెలిసిందా?
2. బెలూన్స్‌లోని మూడు రంగులను మనం తరచూ చూస్తుంటాం. ఎక్కడబ్బా?
3. హాకీ స్టిక్ ఒకటి దాగి ఉంది. ఎక్కడో మీకు కనిపించిందా?
4. ఇక్కడ నాలుగు వేర్వేరు ఆకారాల్లో ఉన్న వస్తువు ఒకటుంది. ఏంటది?
5. బొమ్మలో ఒక పొరపాటు ఉంది. మీరు గుర్తించారా?



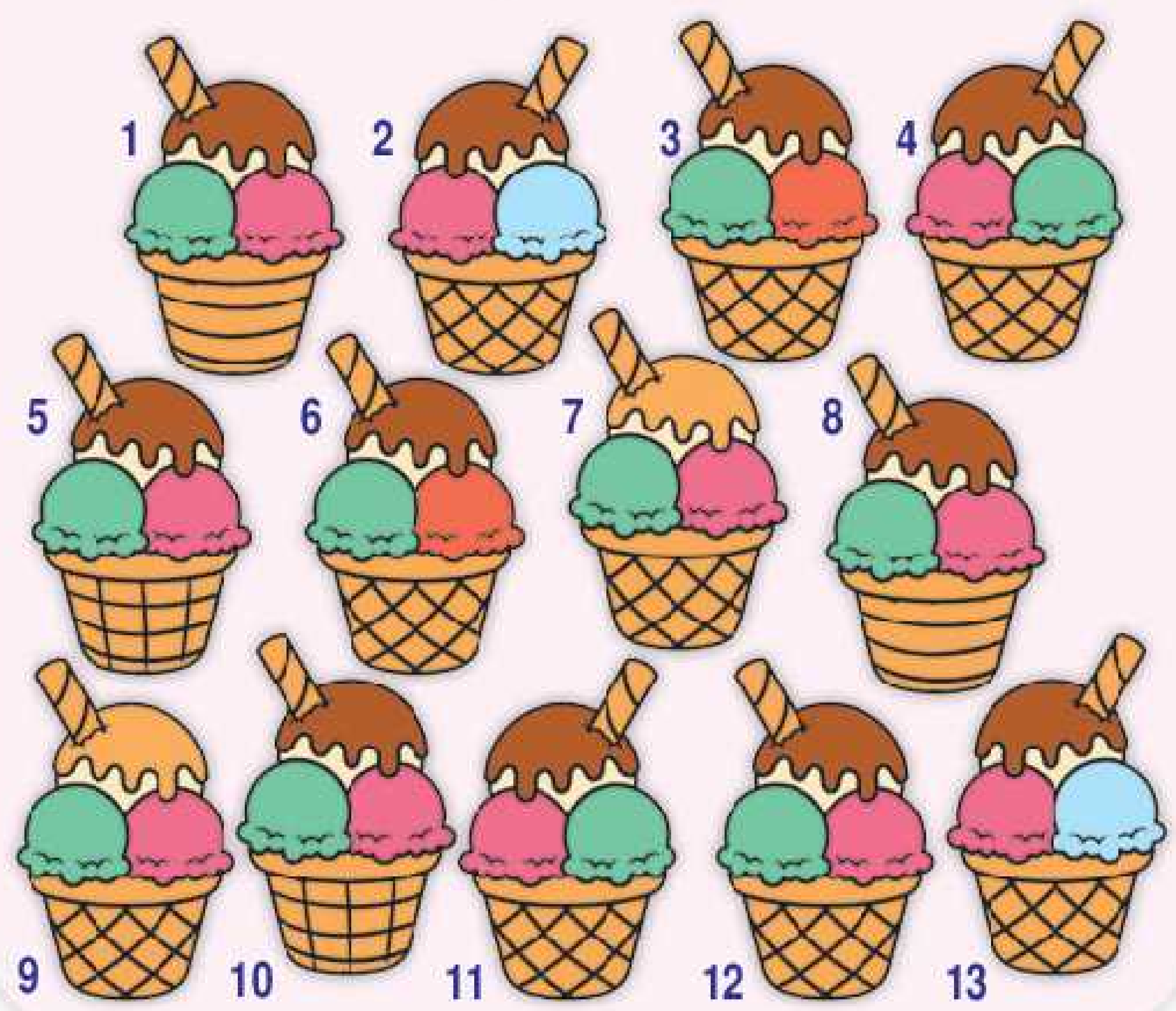
లెక్క తేల్చండి

ఇక్కడ పిన్నీసులన్నీ గజిబిజిగా పడేసి ఉన్నాయి కదూ! అవి మొత్తం ఎన్నున్నాయో లెక్కించండి చూద్దాం.



ఆ ఒక్కటి ఏది?

అబ్బా... ఎన్ని ఐస్‌క్రీములో కదూ... వీటిల్లో ఒక్కటి మినహా మిగతావన్నీ రెండుసార్లు ఉన్నాయి. మరి ఆ ఒక్కటి ఏదో గుర్తించండి.



భీమన్న తెలివి!

ఒక ఊరిలోని జమీందారు- కూలివాళ్లతో నెలంతా పని చేయించుకొని, జీతం ఎగ్గొడుతుండేవాడు. అదే ఊరిలో ఉండే భీమన్నకు విషయం తెలిసి... ఎలాగైనా ఆయనకు బుద్ధి చెప్పాలనుకున్నాడు. ఆయన దగ్గర పనిలో చేరేందుకు వెళ్లిన భీమన్నను చూసి 'నువ్వెవరు?' అని అడిగాడు జమీందారు. 'నా పేరు భీమన్న. ఏదైనా పని ఇప్పించండి' అని అడిగాడు.



'ఇదిగో భీమన్నా... నేను చెప్పిన పనల్లా అక్షరాలా చేసి తీరాలి. అది ఇష్టమైతేనే పనిలో చేరు' చెప్పాడు జమీందారు. అతడూ సరేనన్నాడు. నెల పూర్తయ్యేలోగా భీమన్నకు సాధ్యం కాని పని చెబితే, జీతం ఇవ్వకుండా తప్పించుకోవచ్చని... మొక్కజొన్న చేను దగ్గర కాపలాగా ఉండమన్నాడు జమీందారు. నెల పూర్తి కావొస్తుండగా... ఒకరోజు చేను చూసేందుకు వచ్చిన జమీందారు... 'భీమన్నా, మన చేలో కొన్ని కర్రలకు రెండేసి కంకులున్నాయి. మరికొన్నింటికేమో ఒక్కటే ఉంది. అలా కాకుండా చేలో ప్రతి మొక్కకూ రెండేసి కంకులు ఉండేలా చూడు' అన్నాడు. రెండ్రోజుల తర్వాత జమీందారు మళ్లీ చేనుకు రాగా... చిత్రంగా అన్ని మొక్కలకూ రెండేసి కంకులు ఉన్నాయి. ఒక్కో కంకి ఉన్న మొక్కలను పీకేసి, ఆ కంకులను భీమన్న కాజేసినట్లు అర్థమైంది. తను చెప్పిందే చేశాడు కాబట్టి ఏమీ అనలేకపోయాడు జమీందారు. తిరిగి వెళ్తూ 'అన్నింటికీ రెండేసి కంకులు ఎక్కడన్నా ఉంటాయా? అందరి చేనూ ఉన్నట్లు మనదీ ఉండేలా చూడు' అన్నాడు. వెంటనే భీమన్న కొన్ని మొక్కల నుంచి ఒక్కో కంకి విరిచేశాడు. మరుసటి రోజు చేనుకు వచ్చిన జమీందారుకు కొన్ని మొక్కలకు ఒక్కో కంకి మాత్రమే కనిపించింది. ఒకవేళ భీమన్న మీద న్యాయాధికారికి ఫిర్యాదు చేస్తే, తాను పనివాళ్లకు జీతం ఎగ్గొట్టే విషయం బయటపడుతుందని మిన్నకుండిపోయాడు. మర్నాడు జమీందారు ఇంటికి వెళ్లిన భీమన్న... 'అయ్యా, ఇదిగో మీ కంకులు అమ్మిన బాపతు సొమ్ము. ఇందులోంచి నా నెల జీతం మినహాయించుకున్నాను' అంటూ డబ్బు సంచీని అందించాడు. అతడి నిజాయతీకి సిగ్గుపడిన జమీందారు... ఇంకెప్పుడూ ఎవరినీ మోసం చెయ్యనని ఒట్టేసుకున్నాడు.

పోలికలేంటి?

ఇక్కడున్న బొమ్మల్లో అడ్డం, నిలువు, ఐమూలగా కొన్ని పోలికలున్నాయి. అవేంటో కనిపెట్టగలరా?



చెప్పుకోండి చూద్దాం...

1. పళ్లెంలో పాము... తోకతో తాగుతుంది. తాగితే తల మెరుస్తుంది.
2. కిందేమో కాస్తుంది... పైనేమో పూస్తుంది.
3. వింతా కాదు... విడ్డూరమూ కాదు... కానీ, అదొస్తే ఎంత పెద్దవాళ్లైనా నోరెళ్లబెట్టాల్సిందే.

ఐడియా అదిరింది!

టీచర్: చంటీ.. రెండు లీటర్లు పట్టే పాత్రలో మూడు లీటర్ల నీటిని ఉంచగలమా?

చంటి: ఉంచగలం టీచర్..

టీచర్: ఎలా?

చంటి: ముందు ఆ నీటిని ఫ్రిజ్‌లో పెడితే గడ్డ కడుతుంది. ఆ తర్వాత దాన్ని ఆ పాత్రలో ఉంచొచ్చు..

టీచర్: ఆc..!

రంగులేద్దాం



జవాబులు

గప్‌చుప్: 1. బ్యాటు, బెంచీ, నిచ్చెన 2. ట్రాఫిక్ సిగ్నళ్లు 3. జారుడు బల్లపైన... 4. టోపీ 5. సైకిల్‌కి స్టాండ్ లేదు.

చెప్పగలరా?: Glass, Grapes, Gas stove, Ginger, Girl, Gloves, Garlic.

దారి కనుక్కోండి: A

పోలికలేంటి?: **అడ్డం:** భవనాలు, పొదలు, సోఫా; **నిలువు:** గిన్నె, పువ్వులు, స్తంభం; **ఐమూలగా:** గిటార్, సైకిల్.

ఆ ఒక్కటి ఏది?: 12

లెక్క తేల్చండి: 19

చెప్పుకోండి చూద్దాం..: 1. దీపం 2. వేరుశనగ 3. ఆవులింత.

ప్రతిరోజూ తిన్నట్టే, పండగ రోజూ తింటామా... ఏదైనా ప్రత్యేకంగా ఉండాలని అనుకుంటాం కదా! ప్రేమికులకు వాలెంటైన్స్‌డేని మించిన పండగ రోజు ఏముంటుంది? అందుకే ఈ రోజు కాస్త కొత్తగా ప్రయత్నిద్దామిలా....

కొంచెం తియ్యగా... కొంచెం ప్రేమగా!



చాక్లెట్ బ్రౌనీ మఫిన్స్

కావలసినవి: డార్క్ చాక్లెట్ తురుము: కప్పున్నర, బటర్: మూడు చెంచాలు, కండెన్స్‌డ్ మిల్క్: అరకప్పు, వెనిలా ఎసెన్స్: చెంచా, మైదా: ముప్పావుకప్పు, బేకింగ్ సోడా: చెంచా, సన్నగా తురిమిన వాల్‌నట్ పలుకులు: అరకప్పు, చాక్లెట్ చిప్స్: పావుకప్పు.

తయారీ విధానం: నాన్‌స్టిక్ పాన్ తీసుకుని డార్క్ చాక్లెట్ తురుము, బటర్ వేసుకుని తక్కువ మంట మీద రెండు నిమిషాలు వేడిచేసుకోవాలి. స్టవ్ కట్టేసి ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని కొద్దిగా వేడి చల్లారిన తర్వాత అందులో కండెన్స్‌డ్ మిల్క్, వెనిలా ఎసెన్స్, మైదా, బేకింగ్‌సోడా, వాల్‌నట్స్ పలుకులు కూడా వేసి ఎక్కడా ఉండల్లేకుండా కలుపుకుని ఈ మిశ్రమాన్ని మఫిన్ మౌల్డ్స్‌లో సర్దుకోవాలి. చివరిగా చాక్లెట్ చిప్స్‌ని పైన చల్లుకుని ప్రీ హీట్ చేసుకుని సిద్ధంగా పెట్టుకున్న అవెన్‌లో పదిహేను నిమిషాలపాటు బేక్ చేసుకుంటే చాక్లెట్ బ్రౌనీ మఫిన్స్ సిద్ధం.



పనీర్ మఖనీ

కావలసినవి: జీడిపప్పులు: అరకప్పు, **టొమాటో ముక్కలు:** రెండు కప్పులు, **పనీర్ ముక్కలు:** రెండు కప్పులు, **బటర్:** రెండు చెంచాలు, **యాలకులు:** రెండు, **దాల్చిన చెక్క:** అంగుళం ముక్క, **లవంగాలు:** రెండు, **పచ్చిమిర్చి:** రెండు, **అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్:** రెండు చెంచాలు, **కారం:** చెంచా, **చక్కెర:** చెంచా, **పసుపు:** అరచెంచా, **గరంమసాలా:** ఒకటిన్నర చెంచా, **కసూరీమేథీ:** పావుచెంచా, **క్రీం:** పావుకప్పు, **ఉప్పు:** తగినంత.

తయారీ విధానం: జీడిపప్పులు, టొమాటోముక్కలని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. పనీర్ ముక్కలని వేడినీటిలో పదినిమిషాలు ఉంచితే పనీర్ మృదువుగా ఉంటాయి. స్టవ్ వెలిగించి కడాయి పెట్టుకుని బటర్ వేసి కరిగాక, అందులో దాల్చినచెక్క, యాలకులు, లవంగాలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేగనివ్వాలి. ఆపైన అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ కూడా వేసి పచ్చివాసన పోయేలా వేయించి అందులో మిక్సీ పట్టిన టొమాటో గుజ్జు వేసి ఉడకనివ్వాలి. తర్వాత పసుపు, ఉప్పు, కారం, గరంమసాలా కూడా వేసి.. రెండు నిమిషాల తర్వాత కప్పునీళ్లు, చక్కెర వేసి గ్రేవీ దగ్గరకు వచ్చేంతవరకూ ఆగాలి. ఆపైన పనీర్ ముక్కలు, కసూరీమేథీ, క్రీం వేసి రెండు నిమిషాలాగి దింపుకోవడమే.

రోజ్ కోకోనట్ బర్ఫీ

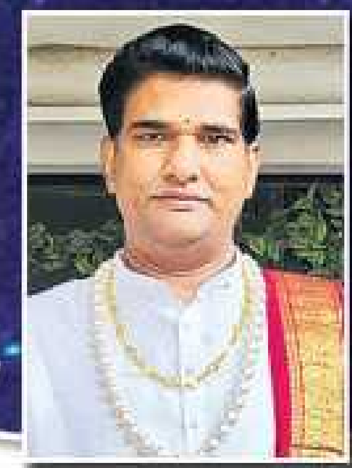
కావలసినవి: కొబ్బరి తురుము: మూడు కప్పులు, **నెయ్యి:** చెంచా, **ఫుల్‌ఫ్యాట్ మిల్క్:** అరకప్పు, క్రీం: అరకప్పు, **చక్కెర:** అరకప్పు, **యాలకులపొడి:** పావుచెంచా, రోజ్‌సిరప్: అరచెంచా, పిస్తా పలుకులు: చెంచా, ఎండిన గులాబీరేకులు: చెంచా.

తయారీ విధానం: నాన్‌స్టిక్ పాన్‌లో నెయ్యి వేసి అది వేడెక్కాక, చిన్నమంటపైన ఉంచి కొబ్బరి తురుముని ఒక నిమిషంపాటు వేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత పాలు, చక్కెర, క్రీం కూడా వేసి ఉండకట్టకుండా ఐదునిమిషాలు గరిటెతో తిప్పుకోవాలి. చివరిగా యాలకులపొడి వేసి స్టవ్ కట్టేసి ఈ మిశ్రమాన్ని రెండు భాగాలుగా చేసుకోవాలి. ఒకదాంట్లో రోజ్‌సిరప్ వేసుకుని అంతటా సమంగా కలిసేలా గరిటెతో కలపాలి. కొద్దిగా లోతుగా ఉండే కంచాన్ని కానీ ట్రేని కానీ తీసుకుని నెయ్యి రాసుకోవాలి. దానిపైన ముందుగా రంగు వేయని భాగాన్ని సమంగా పరుచుకుని ఆపైన రోజ్‌సిరప్ కలిపిన భాగాన్ని సమంగా పరుచుకోవాలి. ఆపైన పిస్తా పలుకులు, గులాబీరేకులు చల్లుకుని సమంగా కోసుకుంటే రోజ్‌కోకోనట్ బర్ఫీ సిద్ధం.



రాశి ఫలం

గ్రహబలం
(ఫిబ్రవరి 8 – 14)
డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం
అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

అత్యుత్తమ కాలం నడుస్తోంది. మంచి ఫలితాలను అందుకుంటారు. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. ఆశయాలు నెరవేరతాయి. ఉద్యోగ విజయాలు సాధిస్తారు. అధికార లాభం ఉంది. వ్యాపార వ్యవహారాలను విస్తరిస్తారు. కుటుంబ సభ్యులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. శుభవార్త వింటారు. లక్ష్మీదేవిని పూజించండి.



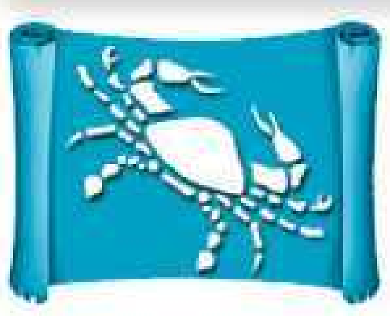
వృషభం
కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

సకాలంలో పనులను ఆరంభించండి. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. ఏకాదశంలోని శని విజయాన్ని అందిస్తాడు. మానసిక దృఢత్వాన్ని పెంచుకోండి. ఉద్యోగ నిర్వహణలో మరింత శ్రద్ధ అవసరం. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం వద్దు. కొన్ని సందర్భాల్లో మౌనమే ఉత్తమం. వ్యాపార నిర్ణయాల్లో ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. వేంకటేశ్వరస్వామిని స్మరించుకోండి.



మిథునం
మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

ముఖ్య అవసరాలకు డబ్బు అందుతుంది. కష్టానికి రెట్టింపు ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. భాగ్యశుక్ర యోగం సహకరిస్తుంది. రుణ సమస్యలకు దూరంగా ఉండండి. అపార్థాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. వివాదాస్పద అంశాల జోలికి వెళ్లకండి. మేలు చేయబోతే కీడు జరిగే ప్రమాదం ఉంది. పట్టువిడుపులతో వ్యవహరించాలి. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

ఆర్థికంగా అనుకూలమైన సమయం. కష్టానికి తగిన ఫలితాలు ఉంటాయి. ముఖ్య కార్యక్రమాల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. రుణ సమస్యలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. జాగ్రత్తపడకపోతే, కొందరివల్ల నిందలపాలు అవుతారు. మిత్రుల సూచనలు తప్పనిసరి. నిర్ణయాల్లో మార్పులు వద్దు. మానసిక ప్రశాంతత అవసరం. నవగ్రహ శ్లోకాలను చదువుకోండి.



సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

అత్యుత్తమ కాలం నడుస్తోంది. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. శుభయోగాలు ఉన్నాయి. పెద్దల అభిమానాన్ని సంపాదిస్తారు. మీరు నమ్మిన ధర్మమే మిమ్మల్ని గెలిపిస్తుంది. ఆత్మీయులకు ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోండి. ఏకాదశంలోని గురుగ్రహ బలం లాభాలను అందిస్తుంది. శ్రీరామనామాన్ని స్మరించండి.



కన్య
ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

వ్యాపారం లాభదాయకం. కొత్త ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ఆర్థిక ఫలితాలు మిశ్రమంగా ఉంటాయి. సృజనాత్మకంగా వ్యవహరిస్తారు. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులు రాబడులను అందిస్తాయి. స్థిరమైన నిర్ణయాలతో ఉద్యోగ సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. కుటుంబసభ్యుల సహకారంతో మేలైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. నవగ్రహ ధ్యాన శ్లోకాలను పఠించండి.



తుల
చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

విజయాలు సొంతం అవుతాయి. దృఢ సంకల్పంతో ఆశించిన స్థానానికి చేరుకుంటారు. లక్ష్మీకటాక్షం పరిపూర్ణంగా ఉంది. మీవల్ల కొందరికి మేలు జరుగుతుంది. ఆదాయ మార్గాలు పెరుగుతాయి. ఓ శుభవార్త వింటారు. ఉద్యోగులు ఉన్నతిని సాధిస్తారు. గ్రహదోషాలు తొలగిపోతాయి. ఆధ్యాత్మిక సాధన అవసరం. లక్ష్మీదేవిని పూజించండి.



వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

శుభప్రదమైన కాలం. ప్రారంభించిన పనులు విజయవంతంగా పూర్తి అవుతాయి. అదృష్టయోగం ఉంది. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాల్లో మేలు జరుగుతుంది. అధికారుల అండదండలు లభిస్తాయి. కాలం అన్నివిధాలా సహకరిస్తుంది. పెట్టుబడులు లాభదాయకం. సమాజం మీ ప్రతిభను గుర్తిస్తుంది. మాట చెల్లుబాటు అవుతుంది. లక్ష్మీ అష్టోత్తరాన్ని పఠించండి.



ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

అదృష్టయోగం ఉంది. ఆశించిన ఫలితాలను సాధిస్తారు. సంక్లిష్ట సమయాల్లో మానసిక దృఢత్వం అవసరం. పని పట్ల శ్రద్ధ పెరగాలి. ఆర్థిక ప్రయోజనాలను పొందుతారు. మీ నిజాయతీ మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. పెద్దల ఆశీస్సులు అందుతాయి. సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు తప్పవు. కుటుంబంతో ఆనందంగా గడుపుతారు. విష్ణు సహస్రనామాలను పఠించండి.



మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

మేలైన ఫలితాలను సాధిస్తారు. అన్నివిధాలా శుభప్రదమైన సమయం. వ్యాపారంలో కలిసొస్తుంది. సమాజంలో గుర్తింపు, గౌరవం లభిస్తాయి. ముఖ్య నిర్ణయాల విషయంలో ఆచితూచి అడుగేయండి. మనోబలంతో మరింత ఉన్నత స్థానానికి చేరుకుంటారు. ఆధ్యాత్మిక సాధన మానసిక ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్త. సూర్యుడిని ధ్యానించండి.



కుంభం
ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

శుక్రయోగం వల్ల ఆర్థికంగా బలపడతారు. లాభదాయకమైన ఆలోచనలు చేస్తారు. కష్టానికి తగిన ఫలితాలు ఉంటాయి. స్థిరాస్తుల విలువ పెరుగుతుంది. ముఖ్యమైన పనుల్ని వాయిదా వేయకండి. నిర్ణయాల్లో చంచలత్వం వద్దు. వారం మధ్యలో ఓ మేలు జరుగుతుంది. వ్యాపారంలో ప్రతి అడుగూ జాగ్రత్తగా వేయాలి. నవగ్రహ శ్లోకాలను చదువుకోండి.



మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాల్లో మంచి ఫలితాలను సాధిస్తారు. కష్టానికి తగిన లాభాలు ఉంటాయి. భవిష్యత్తు బావుంటుంది. పెట్టుబడుల విషయంలో ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించండి. ముందుజాగ్రత్తతో వ్యాపార సమస్యల్ని అధిగమిస్తారు. ఆర్థిక ప్రయోజనాలు మిశ్రమం. కుటుంబంతో ఆనందంగా గడుపుతారు. ఆంజనేయుడిని ఉపాసించండి.

పదకేళి

కూర్పు: **బాలు**

1		✿	2	3		4		✿	5	✿	6
	✿	7	✿		✿		✿	8		9	✿
10	11		12	✿	13		14	✿	15		16
✿		✿	17	18		✿	19	20		✿	
21		22	✿	23		24	✿		✿	25	
	✿	26	27		✿	28		✿	29		✿
30	31	✿		✿	32		✿	33		✿	34
✿	35		✿	36	✿	37	38	✿	39	40	
41		✿	42			✿	43		✿		✿
	✿	44			✿	45		✿	46		
47	48			✿	49		✿	50	✿		✿
✿		✿	51		✿		✿	52		✿	53

ఆధారాలు- అడ్డం

1. అమృతం (2)
2. దురదృష్టవంతురాలు... విధి చిన్నచూపు చూసింది అన్న అర్థంలో వాడతారు (5)
6. నిలువు ఏడుతో వినాయకుడికి ప్రీతికరమైనది (1)
8. స్త్రీ (3)
10. ద్వాదశి తరవాత? (4)
13. మర్యాద, గౌరవం (3)
15. ఒక తిథి (3)
17. 'చకోరి'లాగే ధ్వనిస్తుంది కానీ- బాణం (3)
19. పయనం, సంచారం (3)
21. మహిళ (3)
23. మద్యం, కల్లు (3)
25. మనసు (2)
26. ముంగిస (3)
28. దిబ్బ, చిన్న కొండ (2)
29. అసత్యం (2)
30. పువ్వు (2)
32. కపోలం (2)
33. శిల్పికి అవసరమైన పనిముట్టు (2)
35. ప్రాణం (2)
37. భుజించు (2)
39. మంచు (3)
41. తలుపు, వాకిలి (2)
42. కథ, చరిత్ర (3)
43. ముహూర్తం (2)
44. చెట్టు (3)
45. అరుపు (2)
46. బడలిక, అనారోగ్యం (3)
47. జాలి, దయ (4)
49. దానం చేసేవాడు (2)
51. అంబలి (2)
52. తేమ, చెమ్మ (2)
53. అడ్డం 52తో రాగి పైరు (1)

నిలువు

1. లక్ష్మణుడి తల్లి (3)
3. రెండొంతుల 'ధిక్కారం' (2)
4. బాబాయ్ (3)
5. చౌర్యం (4)
7. తమలపాకుల కట్ట (2)
9. ఏరు (2)
11. యోగాభ్యాసం చేసే స్త్రీ (3)
12. రాయి (2)
13. భర్త తమ్ముడు (3)
14. ఆభరణం (2)
16. కృష్ణుడిని పెంచిన తల్లి (3)
18. మృదువు, సుకుమారం (3)
20. చేప (2)
21. ఈడు (3)
22. సగం తనయుడు (2)
24. మన్మథుడు (4)
25. మేర, హద్దు (2)
27. పోగు, రాశి (2)
29. సంపద (3)
31. అందె, గజ్జె, కాలిపట్టీ (3)
34. హరిణం (2)
36. ప్రేమ, ముచ్చట; అందం (3)
38. మంచానికి అల్లే సన్నని తాడు (3)
40. మన సరిహద్దుల్లోని మంచుపర్వతం (4)
41. బలరాముడి రాజధాని (3)
42. చెస్... తెలుగులో (4)
44. గుడిసె (2)
45. జెండా (3)
48. గత దినం (2)
50. కుమార్తె (2)

సుడోకు

		5			9		4	
6				5			1	
7		9		4	6	2		
		4						5
3			4		8			1
8						4		
		2	1	9		5		6
	7			8				3
	9		5			8		

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళి

1 సా	2 గ	రం	✿	3 పం	4 ద	నం	✿	5 ఉం	6 గ	రం
✿	ట్టి	✿	7 త	✿	ధి	✿	8 వే	✿	డ్డి	✿
9 బా	✿	10 వా	రు	ణి	✿	11 ద్రో	ణు	డు	✿	12 న
13 బా	స	✿	ణీ	✿	14 అ	✿	వు	✿	15 బెం	డ
యి	✿	16 దు	✿	17 కా	ర	ణం	✿	18 అ	✿	త
✿	19 ఆ	ర్జ	20 న	✿	ణ్యా	✿	21 ప	ల	22 క	✿
✿	23 కు	సు	కు	✿	రో	✿	24 తి	వా	సి	✿
25 సి	✿	డు	✿	26 వ	ద	నం	✿	టు	✿	27 కో
28 పా	ణి	✿	29 తె	✿	న	✿	30 వం	✿	31 అం	డ
యి	✿	32 చి	గు	రు	✿	33 యా	చ	న	✿	లు
✿	34 కా	✿	వ	✿	35 గు	✿	న	✿	36 బా	✿
37 జ	న	త	✿	38 పు	న్న	మి	✿	39 శ	ల	భం

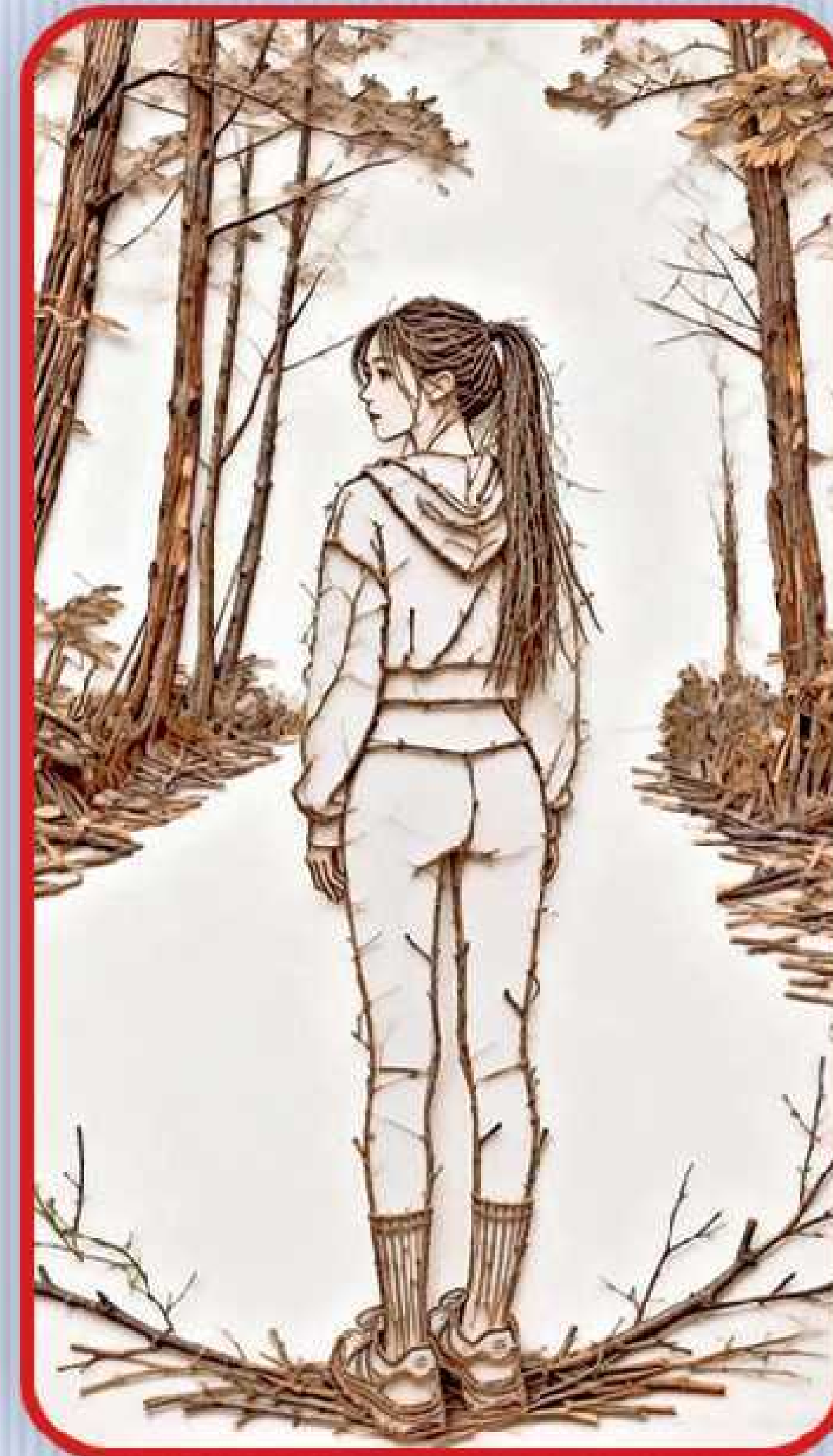
సుడోకు

9	8	4	3	7	2	1	6	5
7	5	3	8	1	6	4	9	2
6	1	2	4	5	9	8	7	3
1	9	8	7	2	3	6	5	4
2	4	7	5	6	8	3	1	9
5	3	6	1	9	4	7	2	8
8	6	9	2	3	7	5	4	1
4	7	1	9	8	5	2	3	6
3	2	5	6	4	1	9	8	7

A B C D E F 1 2 3













పూచిక పుల్లలని తీసిపారేయకండి!

చిన్నచూపు చూసే సందర్భాల్లో 'పూచిక పుల్లలా తీసిపారేయకండి' అన్నమాటను తరచూ వాడేస్తుంటాం. కానీ ఆ కర్రపుల్లలతోనే అద్భుతమైన కళాఖండాలు చేసి చూపిస్తున్నారు కొందరు ఆర్టిస్టులు. ఇదిగో ఇక్కడ కనిపిస్తున్న 'ఎంబ్రాయిడరీ చేస్తున్న బామ్మ, ఊసులాడుకుంటున్న ప్రేమజంట, వేటకు సిద్ధమైన పక్షి, నాట్యం ఆడుతున్న అమ్మాయి'... తదితర చిత్రాలన్నీ అలా తయారుచేసినవే. బొమ్మ ఆకారం ఏదైనా, దానికి సరిగ్గా సరిపోయేలా రకరకాల కర్రపుల్లల్నీ, చెక్క ముక్కల్నీ ఉపయోగిస్తుంటారు. వాటన్నింటినీ తీరుగా పెడుతూ బొమ్మల్లో హావభావాలూ పలికిస్తున్నారు. మామూలుగా కాగితం మీదనే ఓ అమ్మాయి బొమ్మను గీయడం అందరికీ చేతకాదు... అలాంటిది కాస్త గట్టిగా పట్టుకుంటే విరిగిపోయే కర్రపుల్లలతో ఇలా అందమైన రూపాలను తీసుకురావడం... నిజంగా గొప్ప విషయమే కదా!

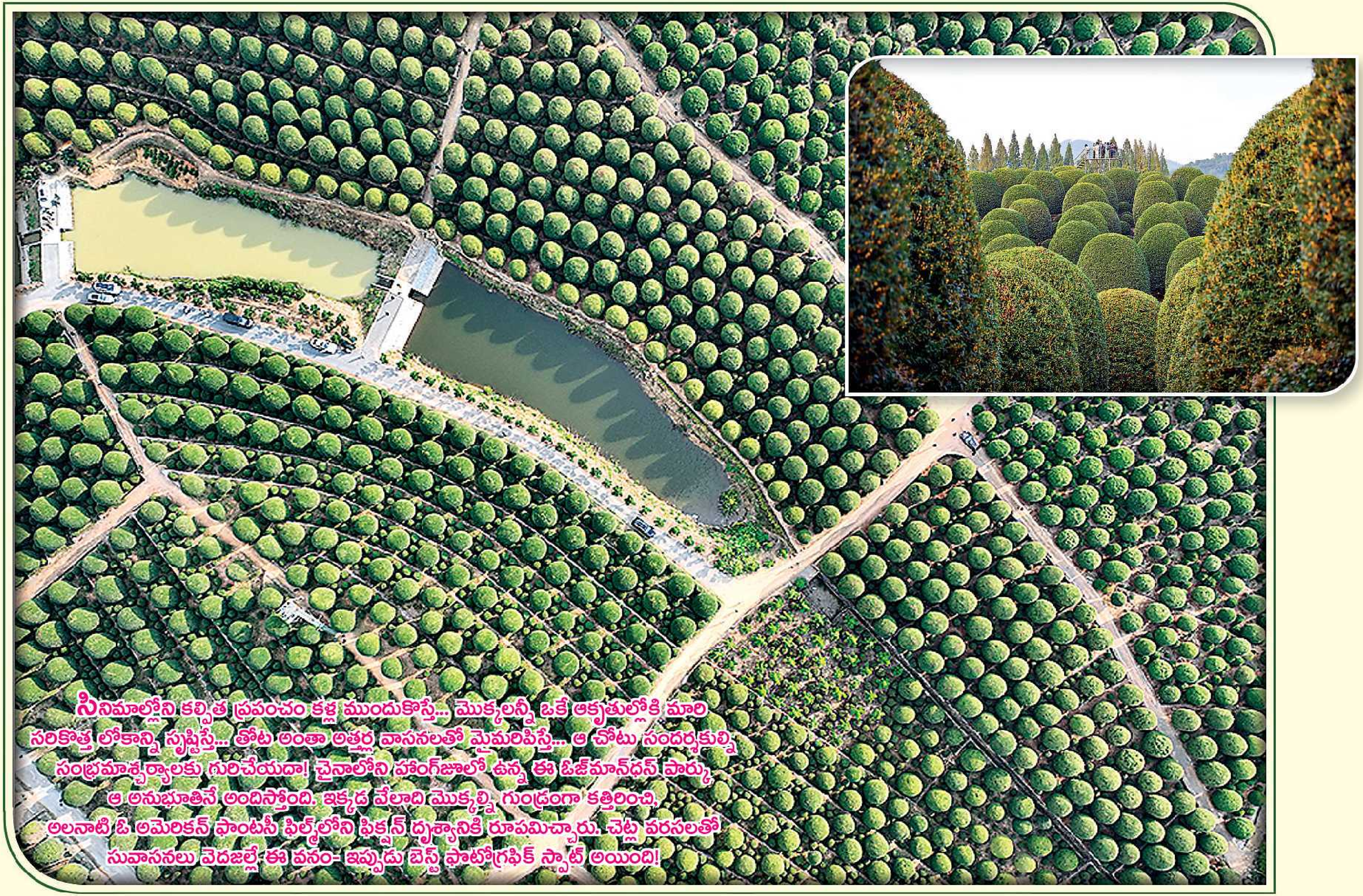












సినిమాల్లోని కల్పిత ప్రపంచం కళ్ల ముందుకొస్తే... మొక్కలన్నీ ఒకే ఆకృతుల్లోకి మారి సరికొత్త లోకాన్ని సృష్టిస్తే... తోట అంతా అత్తర్ల వాసనలతో మైమరిపిస్తే... ఆ చోటు సందర్శకుల్ని సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురిచేయదా! చైనాలోని హాంగ్‌జూలో ఉన్న ఈ ఓజ్‌మాన్‌థస్ పార్కు ఆ అనుభూతినే అందిస్తోంది. ఇక్కడ వేలాది మొక్కల్ని గుండ్రంగా కత్తిరించి, అలనాటి ఓ అమెరికన్ ఫాంటసీ ఫిల్మ్‌లోని ఫిక్షన్ దృశ్యానికి రూపమిచ్చారు. చెట్ల వరసలతో సువాసనలు వెదజల్లే ఈ వనం- ఇప్పుడు బెస్ట్ ఫొటోగ్రఫిక్ స్పాట్ అయింది!